UNIÓN TEMPORAL
ADULTO MAYOR
2025

9939

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

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 **INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO**	UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14 DE NOVIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	NUEVA COLOMBIA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 NUEVA COLOMBIA del municipio VILLAVICENCIO del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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 aplicaron valoraciones físicas y cognitivas personalizadas que permitieron identificar fortalezas, limitaciones y necesidades específicas de cada usuario. Estas valoraciones se convirtieron en la base para planear actividades ajustadas a sus condiciones, garantizando seguridad y pertinencia en cada rutina. **Ver Actividad 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Durante las sesiones se detectaron factores de riesgo (dolores musculares, dificultad respiratoria, rigidez, alteraciones de equilibrio) que fueron informados al equipo interdisciplinario, generando un acompañamiento más completo y oportuno para los usuarios.

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

Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se orientó a los usuarios sobre prácticas de higiene postural, control de la respiración y cuidado del cuerpo durante el ejercicio, reforzando su capacidad de autocuidado y fomentando la autonomía en su vida diaria.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron planes estructurados con ejercicios adaptados a los diferentes niveles funcionales de los participantes, combinando actividades grupales que fortalecieron la socialización y ejercicios individuales que respondieron a necesidades particulares.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró rutinas completas que trabajaron de forma equilibrada todos los componentes de la condición física, permitiendo mejorar la movilidad, prevenir caídas, fortalecer la musculatura y estimular la capacidad respiratoria y cardiovascular. **Ver Actividad 4.2**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con sillas, balones y pared como soportes de seguridad. Estos ejercicios no solo fortalecieron el control postural y la estabilidad, sino que también contribuyeron a reducir el riesgo de caídas, una de las principales problemáticas en la adultez mayor.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	A través de explicaciones prácticas y acompañamiento constante, se instruyó a los adultos mayores sobre cómo ejecutar correctamente los movimientos cotidianos, evitando lesiones, sobrecargas musculares o descompensaciones. **Ver Actividad 4.3**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se trabajaron simulaciones de actividades diarias como levantarse de una silla, vestirse o subir escalones, reforzando la confianza de los usuarios y manteniendo sus habilidades funcionales para conservar la independencia en su vida cotidiana. **Ver Actividad 4.4**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se organizaron dinámicas lúdicas y recreativas que generaron ambientes de motivación, mejoraron el estado de ánimo y fortalecieron la interacción social, aspectos fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los adultos mayores. **Ver Actividad 4.5**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se llevó un seguimiento detallado del rendimiento de los participantes, documentando avances y dificultades en informes periódicos que facilitaron la evaluación de resultados y el ajuste de las rutinas de manera más efectiva.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas se adaptaron constantemente a la respuesta de los adultos mayores, regulando la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicio en función de su estado de salud y evitando sobrecargas que pudieran comprometer su seguridad.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se realizaron comunicaciones oportunas con profesionales de apoyo y familiares, informando sobre logros, retrocesos o alertas, para fortalecer la corresponsabilidad en el cuidado integral de los usuarios.

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

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se desarrollaron charlas educativas y recordatorios prácticos en cada sesión, reforzando la importancia de mantener una hidratación constante, una postura correcta y la práctica regular de actividad física como ejes de un envejecimiento saludable.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se explicó cómo la práctica sistemática de actividad física contribuye a prevenir o controlar enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad y problemas osteoarticulares, promoviendo la prevención como estrategia clave. **Ver Actividad 4.6**
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de usuarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
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.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **Ver numeral 5.**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada usuario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

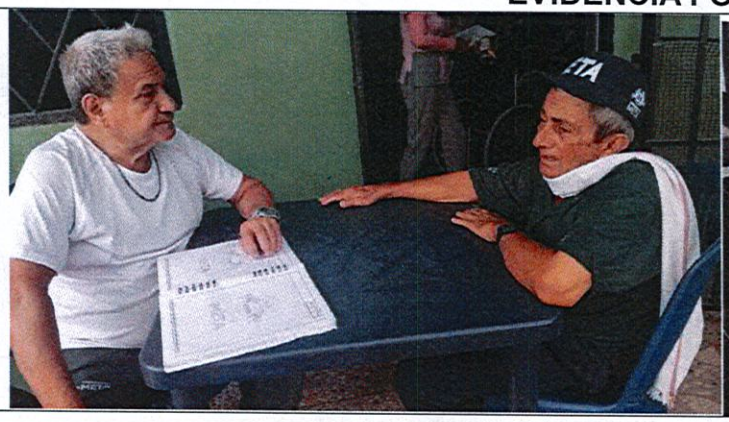
	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 **INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO**	UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

4. **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	VALORACION INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	29-10-2025
OBJETIVO	Valorar de manera personalizada las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores para establecer planes de trabajo adaptados, que permitan consolidar los avances logrados y asegurar que cada ejercicio contribuya al fortalecimiento de su autonomía y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Valoración Individual
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo un proceso de valoración personalizada con cada uno de los adultos mayores, con el propósito de identificar su estado actual y evidenciar las necesidades para mantener el desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. Durante la actividad se observó cómo, a través de la práctica constante, los usuarios mejoraron en aspectos como la fuerza, la movilidad, la coordinación y la memoria, lo que reflejó un progreso significativo en su autonomía y bienestar general. Este proceso de evaluación no solo permitió reconocer los logros individuales, sino también establecer un plan de trabajo ajustado a las necesidades y posibilidades de cada participante. De esta manera, se garantizó que los ejercicios propuestos respondieran a objetivos concretos y alcanzables, favoreciendo tanto la seguridad como la efectividad en su ejecución. La individualidad de las rutinas se convirtió en una estrategia clave para potenciar los resultados y asegurar que cada usuario avanzara a su propio ritmo, sin perder de vista el fortalecimiento de sus capacidades y la prevención de limitaciones funcionales.
CONCLUSIONES	La valoración individual evidenció que la atención personalizada es fundamental para reconocer los avances y ajustar las rutinas a las capacidades reales de los adultos mayores. Gracias a este proceso, fue posible diseñar planes de trabajo específicos que garantizaron la eficacia de cada ejercicio, asegurando no solo el cumplimiento de los objetivos físicos y cognitivos, sino también la motivación y el compromiso de los participantes. En conjunto, esta estrategia contribuyó al fortalecimiento integral de los usuarios y a la consolidación de un acompañamiento más humano y efectivo.

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 4.2

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA Y RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	31-10-2025
OBJETIVO	Aumentar la capacidad del cuerpo para ejercer fuerzas, mejorar la capacidad cardiovascular y múscular de los adultos mayores con el fin de mejorar la calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con ayuda de una silla y por medio del ejercicio guiado y repetitivo los adultos mayores realizaron movimientos de fortalecimiento de piernas y brazos.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores se ubicaron en forma circular cada uno en una silla para tener estabilidad, luego el instructor procede a realizar actividades de calentamiento y seguidamente explica la rutina con su correspondiente demostración, seguidamente los participantes le siguen con conteo repetitivo, cada uno de los ejercicios.
CONCLUSIONES	Las actividad desarrollada demostró que la combinación de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y actividades de flexibilidad permite estimular de manera integral las capacidades físicas de los adultos mayores. La implementación de sentadillas medias, flexiones hacia los pies, elevaciones de piernas, estiramientos de brazos y el autoabrazo no solo favoreció la movilidad y la fuerza muscular, sino que también promovió la autoconfianza y el reconocimiento de la importancia del autocuidado.

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	COORDINACION y MOVIMIENTOS SEGUROS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COORDINACION y MOVIMIENTOS SEGUROS
FECHA DE REALIZACIÓN	05-11-2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y dos balones
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Por medio de una dinámica de competencia por equipos, se explicará la correcta postura al sentarse y tener que moverse a recoger un objeto, así como la manera correcta de pasarlo de mano en mano durante la competencia sin hacerse daño.
METODOLOGÍA	La dinámica consistió en formar dos equipos con igual cantidad de integrantes, todos los integrantes del equipo debían ubicarse uno detrás del otro sentados correctamente y mirando hacia el frente. El instructor le entregó a cada equipo un balón el cual deben pasar de mano en mano por encima de la cabeza al compañero de atrás y luego el último debía regresarlo nuevamente hacia adelante de mano en mano. Ganaba el equipo que primero lo lograra sin dejar caer el balón. El intructor debía cuidar cada detalle en los movimientos de los adultos para corregir su postura y movimiento adecuado. El ejercicio se realizara varias veces en un tiempo determinado para luego contar los puntos anotados por equipo.
CONCLUSIONES	La implementación de una dinámica donde se apliquen ejercicios posturales con los adultos mayores demostró que, a través de rutinas simples pero estructuradas, es posible potenciar la fuerza muscular y la movilidad articular guardando una correcta higiene postural generando seguridad y confianza en los participantes. En conclusión, estas prácticas representaron una estrategia eficaz para mantener y fortalecer la funcionalidad, prevenir dolencias asociadas al sedentarismo y mejorar de manera integral la calidad de vida en la población adulta mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4. 4

TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	07-11-2025

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Manila
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos deben caminar sobre una manila en línea recta y luego formando lineas curvas tratando de mantener su estabilidad.
METODOLOGÍA	Los adultos se dispondran al rededor del salón sentados, mientras el instructor extiende una manila sobre el piso primero en línea recta, demostrando como realizar el desplazamiento correcto a lo largo de la manila, manteniendo la postura de la mejor manera posible. Luego invita a los adultos a imitar la actividad uno por uno ofreciendo ayuda a quien lo necesite. Seguidamente cambiara la figura que forma la manila sobre el piso para aumentar el grado de dificultad. Todos volverán a realizar la actividad.
CONCLUSIONES	Con la actividad se evidenció la importancia de mantener una buena higiene postural y mantenimiento de los músculos del tronco y de las extremidades con el fin de facilitar la movilidad en las diferentes actividades diarias como es el ejercicio de caminar correctamente.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4. 5

TEMA	LÚDICA Y FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LÚDICA Y FLEXIBILIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	12-11-2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Juegos de mesa y ula ulas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo una jornada de esparcimiento orientada a fortalecer los lazos de convivencia entre los adultos mayorespor medio juegos de mesa, pintar dibujos y jugar con el ula ula.
METODOLOGÍA	Se les brindo a los adultos mayores un rato de esparcimiento por medio de juegos de mesa, colorear dibujos y jugar con el ula ula.
CONCLUSIONES	La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.

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	Prevención de enfermedades crónicas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Autocuidado y hábitos saludables.
FECHA DE REALIZACIÓN	14-11-2025
OBJETIVO	Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos de vida saludables que fortalezcan su salud, autonomía y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Charla sobre el autocuidado y hábitos saludables.
METODOLOGÍA	Se realizó una charla formativa con los adultos mayores enfocada en la importancia de los hábitos de vida saludables como base para mantener la salud y la autonomía. Se abordaron temas como la alimentación equilibrada, la higiene del sueño, el manejo del estrés y la práctica regular de actividad física. Se resaltó especialmente el papel del ejercicio como factor de fortalecimiento muscular, protección cardiovascular y estimulación cognitiva. Finalmente, se analizó la problemática de la obesidad en la adultez mayor y sus efectos sobre la movilidad y el riesgo de enfermedades crónicas, destacando la prevención mediante la adopción de hábitos saludables.
CONCLUSIONES	La charla permitió a los adultos mayores reconocer el valor de los hábitos saludables como herramientas esenciales para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la autonomía. La reflexión colectiva evidenció que la práctica constante de ejercicio físico, una adecuada alimentación, el buen descanso y la gestión del estrés no solo fortalecen el cuerpo, sino que también protegen la mente y prolongan la independencia funcional
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

NUEVA COLOMBIA

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

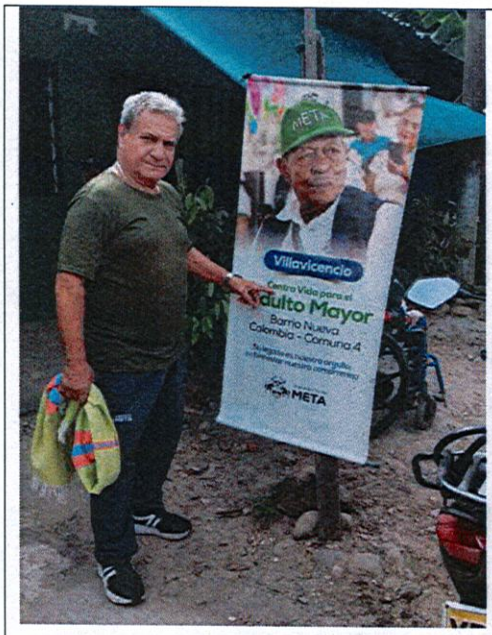
CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

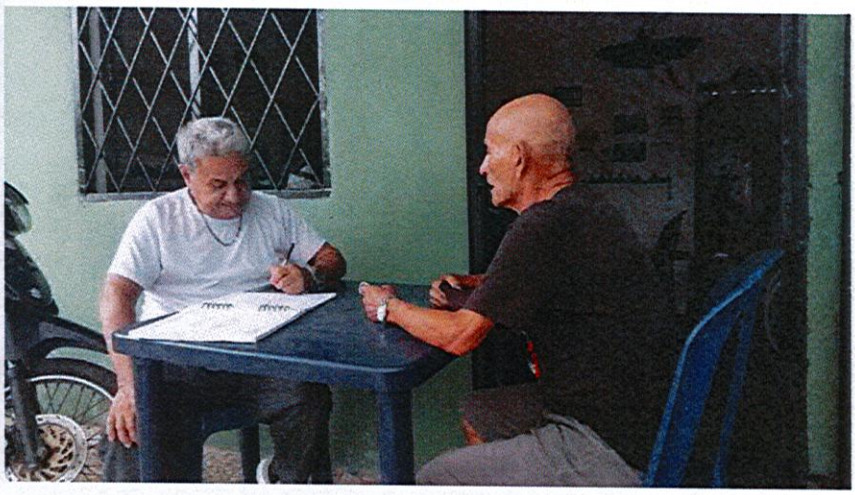
INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 29-10-2025 31-10-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
2 05-11-2025 07-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
3 12-11-2025 14-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Llegada al Centro Vida Nueva Colombia y valoración individual de los adultos mayores.

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: Ejercicios guiados para aumentar la fuerza muscular de los adultos mayores.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Dinámica de coordinación




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Equilibrio y estabilidad al caminar guiado por una manila




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Juegos de mesa, dibujo y flexibilidad al jugar con el ula ula.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre autocuidado y hábitos saludables.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

N°	NOMBRE	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	LUCILA ANGEL BELTRAN	28977109	73	B4
2	ARCESIO HENAO MONCADA	6206781	82	B7
3	MARIA FABIOLA BARRERA TOLEDO	21230065	72	A3
4	STELLA BERNAL DURAN	36273283	66	A1
5	ISABEL CACERES DE RIAÑO	41318861	81	C13
6	JUAN AGUSTÍN CASTILLO CALDERON	3030455	86	A4
7	GLADYS CORREA DE MOLANO	20122624	90	C15
8	MEYER ANTONIO CORREDOR CARDENAS	79150353	65	B2
9	LUZ MILA CUPITRA DE CAPERA	28852857	73	B3
10	ESTHER JULIA DURAN ABELLO	26547612	96	A1
11	JOSE ALEXANDER ESPINOSA GUTIERREZ	3296669	77	B3
12	CRISOSTOMO GALAN SAAVEDRA	3281569	78	B4
13	MANUEL JOSE GARAVITO JIMENEZ	6768085	70	A4
14	LUZ MARINA GONZALEZ VELOSA	39632686	64	B4
15	ANTONIO MARIA GONZALEZ PULIDO	3160944	79	B2
16	RAFAEL MARIO GUZMAN	5849459	81	B7
17	JOSE ISMAEL HERNANDEZ HERRERA	11405128	73	C13
18	JUSTINA LEAL AULAR	3740458	75	A4
19	EUDORO MAHECHA GOMEZ	298001	80	C3

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

20	FABIOLA MAYA CUESTA	40374848	60	B4
21	DARIO MELO QUIROGA	19130836	74	C1
22	JUAN DE DIOS NOVOA	3270128	83	B4
23	ANA BRICEIDA PALACIO ROA	51814041	61	C14
24	FANNY AURORA PALACIOS ROA	39701682	62	C3
25	GUSTAVO QUIMBAYO	17083279	83	B3
26	CARLOS ARMANDO QUIROGA TORRES	17319880	67	B4
27	JOSE DE LOS SANTOS RAMIREZ MARTINEZ	17302668	80	B4
28	MARCO AURELIO RODRIGUEZ LOPEZ	2982355	80	A5
29	LORENZO SANABRIA	5981576	83	B4
30	MARIA INES URUEÑA BARRERO	31006970	72	A2
31	ROSALBA VARGAS	40374611	62	C3
32	ANA MARIA VERA DE ESCOBAR	28515288	92	B2
33	MIGUEL ABDON VILLALOBOS TORRES	2982400	80	A3
34	JOSE BERNARDO VILLAMIL SANTANA	5946584	70	B3
35	ASTRID WALTEROS RAMIREZ	21233247	75	B4

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ - CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO 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

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15/11/2025 a 14/12/2025
CENTRO VIDA	CENTRO VIDA - NUEVA COLOMBIA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 NUEVA COLOMBIA del municipio VILLAVICENCIO del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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 efectuaron las valoraciones iniciales a cada uno de los beneficiarios del centro vida, las cuales fueron entregadas debidamente con el primer informe.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Me permito informar que para el presente periodo no se identificaron. Riegos y necesidades específicas en nuestros adultos mayores que hayan requerido la intervención de los profesionales de la salud.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se orientó y acompañó a los adultos mayores en prácticas de higiene postural, hidratación y cuidado corporal, fortaleciendo su independencia en tareas básicas y promoviendo un estilo de vida saludable.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron y ejecutaron rutinas de ejercicio adaptadas a los diferentes niveles funcionales de los beneficiarios, priorizando la seguridad, la

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

	progresión adecuada y el cumplimiento de objetivos terapéuticos y preventivos.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró estos componentes físicos de manera equilibrada, favoreciendo el desarrollo integral de la condición física, la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía en la vida diaria. **VER ACTIVIDAD 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 Y 4.5**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con apoyo de sillas y balones, orientadas a fortalecer la estabilidad corporal, corregir posturas inadecuadas y reducir el riesgo de caídas.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se brindaron explicaciones claras y acompañamiento permanente para que los adultos mayores comprendieran la importancia de moverse correctamente, prevenir lesiones y mejorar su desempeño funcional.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de ejercicios prácticos y simulaciones de actividades cotidianas (levantarse de una silla, vestirse, caminar con seguridad), se reforzó la independencia de los beneficios y se fortaleció su confianza. **VER ACTIVIDAD 4.6 y 4.8**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas lúdicas, juegos y jornadas de integración que favorecieron el bienestar emocional, la autoestima y la construcción de vínculos sociales positivos. **VER ACTIVIDAD 4.7**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se documentó la evolución de los adultos mayores en fichas de seguimiento que fueron entregadas con el primer informe, garantizando la trazabilidad del proceso.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones oportunas en la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicios, adaptándolos a los cambios en las capacidades físicas y médicas de los participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se mantuvo una comunicación constante con profesionales de apoyo y familiares responsables, garantizando continuidad en el cuidado y seguimiento de los beneficiarios.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre hidratación, alimentación equilibrada, higiene del sueño y la importancia del ejercicio regular.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	A través de talleres y rutinas guiadas, se concientizó a los adultos mayores sobre cómo el ejercicio y la buena hidratación contribuyen a reducir riesgos de obesidad, hipertensión y diabetes.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de beneficiarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.

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.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **VER CRONOGRAMA 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada beneficiario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA Y RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	21/11/2025
OBJETIVO	Combatir la pérdida de masa muscular y densidad ósea en los adultos mayores, mejorando la calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Recurso humano
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Desarrollo físico dirigido.

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

METODOLOGÍA	El instructor realizó una actividad dirigida de desarrollo físico donde los adultos mayores a la orden del líder levantaban las manos, la bajaban, las cruzaban y así con las otras partes del cuerpo.
CONCLUSIONES	Después de realizada la actividad se logró la participación de los adultos promoviendo el desarrollo muscular y articular.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO
FECHA DE REALIZACIÓN	26/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y su propio peso
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios físicos realizados en un solo pie.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores realizaron varios movimientos sostenidos en un solo pie. Primero con el derecho, luego con el izquierdo.
CONCLUSIONES	Los ejercicios realizados estaban enfocados a mejorar el equilibrio y fortalecer la parte lumbar. Se logro la participación de todos los adultos para mejorar su estabilidad postural.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	28/11/2025

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

OBJETIVO	Mejorar la resistencia cardíaca y pulmonar por medio de movimientos rápidos, además de promover el fortalecimiento oseo y muscular, equilibrio y agilidad en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Bomba o globo inflado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Futbol con un globo inflado.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores jugaron futbol con un globo inflado.
CONCLUSIONES	Mediante el juego se logro que los adultos mayores realizaran movimientos rápidos con el fin de mejorar su vitalidad y resistencia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

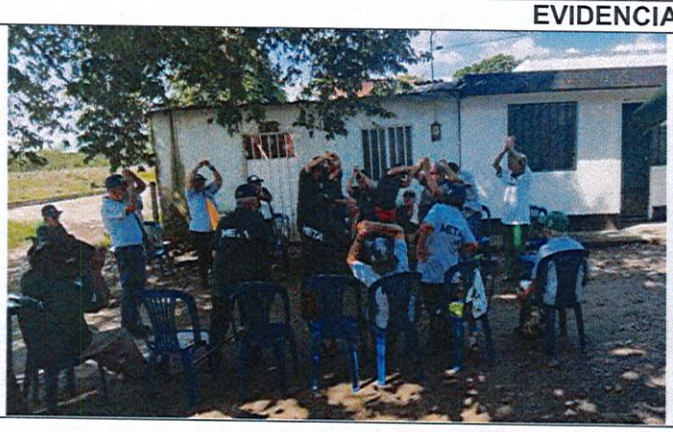




ACTIVIDAD 4.4

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLEXIBILIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	03/12/2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Recurso humano
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios dirigidos
METODOLOGÍA	El instructor dirigió una serie de ejercicios de calentamiento primero y luego agregó movimientos de estiramiento y flexión tanto de extremidades superiores e inferiores como lumbar.
CONCLUSIONES	Los adultos se fueron incorporando a la actividad gradualmente por medio de ejercicios de calentamiento y algunos apoyados, para luego intensificar mejorando el grado de flexión y rotación de extremidades y tronco.

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 4.5

TEMA	COORDINACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COORDINACION
FECHA DE REALIZACIÓN	05/12/2025
OBJETIVO	Mejorar la coordinación de las partes del cuerpo implicando movimientos que van desde las piernas, cadera, tronco y brazos por medio de técnicas de lanzamiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Cubeta de cartón para huevos y pimpones.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Lanzamiento de pimpones con precisión en el objetivo.
METODOLOGÍA	Los participantes debían lanzar individualmente pimpones hacia la cubeta de huevos, intentando incrustarlos en ella para alcanzar el mayor número de pimpones dentro de la cubeta.
CONCLUSIONES	Mediante la técnica de lanzamiento se logró que los adultos mayores intentaran coordinar una secuencia de movimientos con estiramientos y acortamientos y enfocando la fuerza y precisión para introcucir la mayor cantidad de pimpones dentro de la cubeta de huevos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	LUDICA Y CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LUDICA Y CONCENTRACION
FECHA DE REALIZACIÓN	19/12/2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas, sillas, juegos de mesa
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Juegos de mesa
METODOLOGÍA	Se les brindo a los adultos mayores un rato de esparcimiento por medio de juegos de mesa
CONCLUSIONES	La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.

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

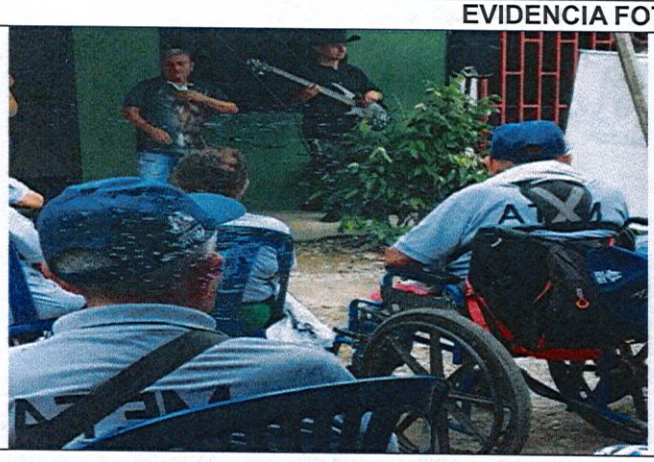




ACTIVIDAD 4. 7

TEMA	BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DIA DE LA LLANERIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	10/12/2025
OBJETIVO	Aportar a los adultos mayores beneficios físicos, cognitivos y psicosociales.
RECURSOS UTILIZADOS	Bafle y música
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Día de la Llaneridad
METODOLOGÍA	Se programo un compartir para celebrar el día de la llaneridad con intervenciones culturales alusivas al llano.
CONCLUSIONES	Se logro vincular a los adultos mayores en actividades sociales y culturales relacionadas con su entorno geográfico, aportando a su vida cotidiana vivencias reales de las tradiciones y costumbres llaneras.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCENTRACIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	12/12/2025
OBJETIVO	Desarrollar la Concentración y la agilidad para recibir y entregar la pelota.
RECURSOS UTILIZADOS	Balón
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Dinámica Tingo tango.
METODOLOGÍA	Ubicados en forma circular los participantes van pasando la pelota de uno en uno mientras el líder dice tingo tingo tingo repetidas veces, de repente dice tango y todo se debe detener para ubicar la persona que quedo con la pelota.

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

	Este debe realiza una actividad frente al grupo, puede ser decir una poesía, cantar, decir una copla, etc.
CONCLUSIONES	Mediante una dinámica de entretenimiento se logró que los adultos interactuaran con actividades que les gusta y además de pasar un rato divertido, desarrollaron concentración y agilidad.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

NUEVA COLOMBIA

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 19-11-2025 21-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
2 26-11-2025 28-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
3 03-12-2025 05-12-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
4 10-12-2025 12-12-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Dinámica para ejercitar la fuerza muscular y articular.





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios dirigidos para mejorar el equilibrio y el desplazamiento.

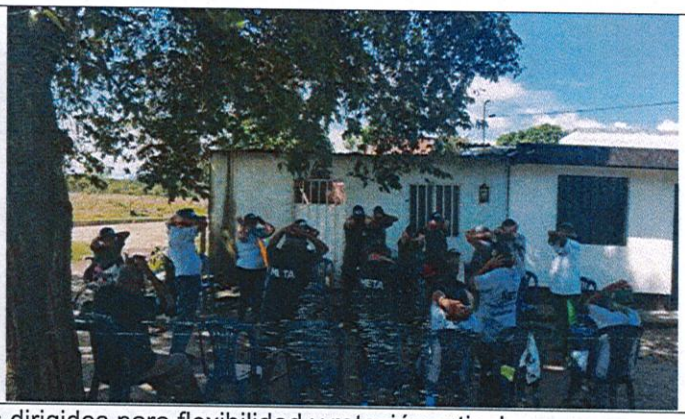
CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Fútbol con un globo para mejorar la resistencia cardio respiratoria.

DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios dirigidos para flexibilidad y rotación articular.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Lanzamiento de pimpones para mejorar la coordinación física.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Aumentando la concentración y sociabilidad mediante juegos de mesa.




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Dia de la Llaneridad





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Tingo tango juego de concentración y agilidad.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

N°	NOMBRE	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	LUCILA ANGEL BELTRAN	28977109	73	B4
2	ARCESIO HENAO MONCADA	6206781	82	B7
3	MARIA FABIOLA BARRERA TOLEDO	21230065	72	A3
4	STELLA BERNAL DURAN	36273283	66	A1

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	ISABEL CACERES DE RIAÑO	41318861	81	C13
6	JUAN AGUSTÍN CASTILLO CALDERON	3030455	86	A4
7	GLADYS CORREA DE MOLANO	20122624	90	C15
8	MEYER ANTONIO CORREDOR CARDENAS	79150353	65	B2
9	LUZ MILA CUPITRA DE CAPERA	28852857	73	B3
10	ESTHER JULIA DURAN ABELLO	26547612	96	A1
11	JOSE ALEXANDER ESPINOSA GUTIERREZ	3296669	77	B3
12	CRISOSTOMO GALAN SAAVEDRA	3281569	78	B4
13	MANUEL JOSE GARAVITO JIMENEZ	6768085	70	A4
14	LUZ MARINA GONZALEZ VELOSA	39632686	64	B4
15	ANTONIO MARIA GONZALEZ PULIDO	3160944	79	B2
16	RAFAEL MARIO GUZMAN	5849459	81	B7
17	JOSE ISMAEL HERNANDEZ HERRERA	11405128	73	C13
18	JUSTINA LEAL AULAR	3740458	75	A4
19	EUDORO MAHECHA GOMEZ	298001	80	C3
20	FABIOLA MAYA CUESTA	40374848	60	B4
21	DARIO MELO QUIROGA	19130836	74	C1
22	JUAN DE DIOS NOVOA	3270128	83	B4
23	ANA BRICEIDA PALACIO ROA	51814041	61	C14
24	FANNY AURORA PALACIOS ROA	39701682	62	C3
25	GUSTAVO QUIMBAYO	17083279	83	B3
26	CARLOS ARMANDO QUIROGA TORRES	17319880	67	B4
27	JOSE DE LOS SANTOS RAMIREZ MARTINEZ	17302668	80	B4
28	MARCO AURELIO RODRIGUEZ LOPEZ	2982355	80	A5
29	LORENZO SANABRIA	5981576	83	B4
30	MARIA INES URUEÑA BARRERO	31006970	72	A2
31	ROSALBA VARGAS	40374611	62	C3
32	ANA MARIA VERA DE ESCOBAR	28515288	92	B2
33	MIGUEL ABDON VILLALOBOS TORRES	2982400	80	A3
34	JOSE BERNARDO VILLAMIL SANTANA	5946584	70	B3
35	ASTRID WALTEROS RAMIREZ	21233247	75	B4

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ - CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA

9965

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Nueva Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucila Angel FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tellez Acosta
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	Presenta mucho dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Presenta mucho dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se le dyficulto realizar por el dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	Sufre de Discapacidad visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Le falta Equilibrio
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No Puede por Desgaste Fisico
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Presenta Dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No lo Puede hacer Por su Discapacida Mental
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No lo Puede hacer Por dolor
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Si realiza las instrucciones dadas

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

Observaciones generales:
El adulto tiene deficiencia mental y además le falta equilibrio.

Firma del profesional: Firma del beneficiario:

9966

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Nicolombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Arsecio Henao Mancado FECHA: __ __ __
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Tiene dolor rodillas
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			No tiene equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			tiene buena agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				coordina bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Realizó
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Sí ubica bien

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

Observaciones generales: Adulto Sin equilibrio
Coordina Bien tiene buena fuerza Sí ubica Bien

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 N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marta Fabiola Barrera FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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		Lo realiza aun con dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		se le dificulta con el dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza con dolor en las piernas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo hace bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Lo realiza. Suavemente.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Lo hace despacio y con dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo realiza sin problema
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Le gusta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica adecuadamente.

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

Observaciones generales: Sufre desgaste físico y le falta equilibrio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: FABIOLA.

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Stella Bernal Duran. FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.

VALORACIÓN INICIAL:___ CONTROL: X

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			Presenta dolor en las rodillas
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dolor en las rodillas
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Lo realiza lenta mente. por el dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo realiza muy bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Lo realiza muy bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Lo realiza con un poco de dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo realiza bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Lo realiza bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina Poco
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Responde adecuadamente

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

Observaciones generales: Sufre de mareo y un poco de dolor en las rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9969

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Caseres FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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.

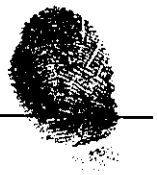
PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Presenta un poco de dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		con dificultad por el dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			con leve dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo realiza bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo realiza bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		lo realiza con un poco de dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo realiza muy bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo realiza muy bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Presenta dolor en las rodillas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Responde adecuadamente.

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

Observaciones generales: Lo realiza con dificultad, por desgaste físico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____



9970

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Nueva Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Juan Agustin Castillo FECHA: 29 10 25.

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.

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		Presenta Dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta Dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Con un poco de Molestia.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			lo hace bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				lo realiza con lentitud.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Lo realiza bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo realiza Adecuadamente.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo realiza bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			le cuesta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se Ubica adecuadamente

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

Observaciones generales:

Presenta dolor en las rodillas.

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 N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gladis Correa. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Toral Acosta.
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		Lo hace con dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo hace bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Lo realiza. bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Lo realiza. bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Le gusta Caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica adecuadamente

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

Observaciones generales: Sufre de reumatismo.
No tiene equilibrio
Notien Resistencia.
Tiene ubicacion

Firma del profesional: Romulo Toral

Firma del beneficiario: Gladys Correa

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA X. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Meyer Antonio Corredor FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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				Lo realiza bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Lo realiza bien.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza bien.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina adecuadamente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Coordina adecuadamente.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Se moviliza bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				buena flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Presenta buena Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				le gusta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica adecuadamente.

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

Observaciones generales: presenta buen estado fisico.

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 N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Mila Cupitra FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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		Presenta dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta. dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			le falta. coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			lo hace bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta un poco de molestia pero lo hace.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		No le gusta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta reumatismo.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Luz Mila Cupitra

9924

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Esther Julia Duran A. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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				lo hace muy bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Lo hace muy bien.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Presenta molestra.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo realiza sin problemas.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			√			Camina poco
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor Articular.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Esther Jd uran

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Alexander espinosa FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			tiene buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			tiene buena agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Presenta buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta bueno coordinacion
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				NO presenta Problema
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo realiza sin Problema
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica muy bien

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

Observaciones generales:
Presenta dolor en las rodillas

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

9976

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Crisostomo Gaitan. FECHA: 28 de 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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		Presenta dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			x			presenta dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		x				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				x		Presenta mucho dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		x				Buena flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		x				lo realiza muy bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		x				buena resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		x				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta desgaste físico y falta de equilibrio.

Firma del profesional:_____

Firma del beneficiario:_____

9977

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Manuel Jose Garavito FECHA: 28/10/25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.

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	tiene amputado el pie derecho
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	con dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Presenta discapacidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	Presenta discapacidad visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Presenta amputacion
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Presenta discapacidad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	Presenta mucho dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Presenta dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Presenta discapacidad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica bien

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

Observaciones generales: tiene amputada la pierna derecha.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9978

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Marina Gonzalez. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Presenta dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena coordinación
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Presenta buena Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				No presenta dificultad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta un poco de dolor en las rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9979

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Maria Gonzalez. FECHA: 2/10/25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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		presenta dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Tiene discapacidad Fisica.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Lo realiza con dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			le gusta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas ubicacion Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9980

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rafael Mario Guzmán FECHA: 29 10 25.

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tova acosta.

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	Presenta amputacion.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Presenta aputacion.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	tiene amputado la piernoi izquierda
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	Tiene problema Visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Presenta Discapacidad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Presenta Discapacidad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	Presenta Dolor.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	Presento Discapacidad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	NO Puede Caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se Ubica muy bien.

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

Observaciones generales:

Pierna Izquierdo amputado

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 N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José Ismael Hernández FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Buena Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Buena Coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Lo hace Bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				No presenta dificultad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica. bien.

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

Observaciones generales: presenta desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9982

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Justina Leal. FECHA: 21 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.

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				Tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Tiene buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Le duelen las rodillas.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Justina Leal

9983

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Eudoro Mancha FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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			Lo hace bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Responde bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Presenta mucho dolor
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo realiza adecuadamente
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Tiene buena Ubicación

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

Observaciones generales: Le falto equilibrio

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9984

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fabiola Maya. FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Toro Acosta.

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		Presenta dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta Dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Tiene buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta mucho dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene buena Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: presenta dolor y Falta de equilibrio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Fabiola Maya C

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Dario Melo Quiroga. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Desgaste Fisico
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza bien. el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Presenta. dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica. bien

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

Observaciones generales: Tiene desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9986

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Juan de Dios Novoa. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar Acosta.
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			Tiene buen equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiene buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dificultad por Artrosis
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Tiene buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor No lo hace
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta desgaste fisico
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Se moviliza bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien

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

Observaciones generales: Desempeño regular por desgaste fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Juan de Dios

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N° colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Bricelda palacio FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta

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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Buena agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien

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

Observaciones generales: Presenta Dolor por reumatismo
Falta equilibrio Tiene Fuerza
Se ubica Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Ana Bricelda P

9938

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fany Aurora Palacios FECHA: 22 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Hace el ejercicio bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica. bien

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

Observaciones generales: Presenta desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Fany Palacios

9989

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gustavo Quembayo FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X.			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		f				Realiza bien el ejercicio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		Y				Buena coordinacion.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		Y				Buena coordinación
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		Y				Buena Flexibilidad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X	.			Se ubica. bien.

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

Observaciones generales: Tiene buena Funcionalidad a pesar de presentar dolor en las rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Gustavo Quembayo

9990

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR Carlos Armando Quiroga. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Tiene discapacidad visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta mucho dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Si lo puede hacer
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Puede caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación.

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

Observaciones generales: Desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Carlos A Quiroga

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José de los Santos Ramirez FECHA: 28/10/25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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		Presenta dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Presenta dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Tiene buena, coordinación.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Tiene desgaste Fisico.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene Buena Ubicación

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

Observaciones generales: Le Falta el dedo anular en la mano. derecha.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9492

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Aurelio rodriguez FECHA: 22 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.
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			+			Lo hace bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			+			hace bien el ejercicio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			+			No lo puede hacer por la discapacidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				+		No puede por discapacidad visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				+		No lo puede hacer por dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				+		Le duele mucho las articulaciones
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			+			Responde bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			+			Lo hace con dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			+			Si caminó
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	+					Tiene buena ubicación

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

Observaciones generales: Presenta dolor en los pies y rodillas

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Marco A Rodriguez

9993

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA X Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lorenzo Sanabria. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Presenta un poco dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Presenta dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Responde bien al ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación

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

Observaciones generales: Le duelen las rodillas.

Firma del profesional: _____ Firma del beneficiario: Lorenzo

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ines Urueña FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta
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			Lo hace bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Lo hace bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Responde el ejercicio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo hace con dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Poca Flexibilidad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				tiene buena Flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Presenta Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				tienen Buena Ubicacion

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

Observaciones generales: Presenta desgaste FISICO

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Inés Urueña

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalba Vargas U. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Le Falta equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Le falta equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Buena coordinación
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Realiza el ejercicio con dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Presenta dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Presenta dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicacion

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

Observaciones generales: Presenta dificultad por desgaste Físico.

Firma del profesional: _____ Firma del beneficiario: Rosalba V

9996

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Maria Vera. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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		Presenta mucho dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dolor.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena Ubicación.

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

Observaciones generales: Desgaste Fisico Bueno Ubicacion Tiene Fuerza Tiene Resistencia

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

9997

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N - Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Miguel ovidon villalobos FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.
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			Presenta Dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		No coordina con dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Se le dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		se le dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				SL camina.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				tiene buena Ubicación

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

Observaciones generales: Presenta dolor en rodillas. tiene Fuerza tiene Resistencia Buena ubicacion

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 N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José Bernardo Villamil FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Buena agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				No tiene dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Presenta molestra
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			logra hacer el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Poca resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene Buena ubicación

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

Observaciones generales: Sufre de reumatismo.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Jose Bernardo

9999

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA N. Colombia

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Astrid Walteros FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta

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			Lo hace Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Lo hace bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		con dificultad porque presenta Dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo realiza bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo hace con un poco de dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			tiene buena resistencia.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica adecuadamente.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas Por desgaste fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10000

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO MAYOR
2025

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA PINILLA

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 **INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO**	UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
CENTRO VIDA	PINILLA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 PINILLA del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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 llevaron a cabo valoraciones individuales que permitieron identificar fortalezas, limitaciones y necesidades específicas de cada beneficiario. Estas valoraciones constituyeron la base para planear intervenciones adaptadas, asegurando seguridad y pertinencia en cada rutina. **VER ACTIVIDAD 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se observaron y registraron signos de alerta relacionados con la movilidad, el equilibrio y la condición cardiorrespiratoria, los cuales fueron informados y remitidos oportunamente al equipo interdisciplinario para garantizar un abordaje integral.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se orientó y acompañó a los adultos mayores en prácticas de higiene postural, hidratación y cuidado corporal, fortaleciendo su independencia en tareas básicas y promoviendo un estilo de vida saludable.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron y ejecutaron rutinas de ejercicio adaptadas a los diferentes niveles funcionales de los beneficiarios, priorizando la seguridad, la progresión adecuada y el cumplimiento de objetivos terapéuticos y preventivos.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró estos componentes físicos de manera equilibrada, favoreciendo el desarrollo integral de la condición física, la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía en la vida diaria. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con apoyo de sillas y balones, orientadas a fortalecer la estabilidad corporal, corregir posturas inadecuadas y reducir el riesgo de caídas.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se brindaron explicaciones claras y acompañamiento permanente para que los adultos mayores comprendieran la importancia de moverse correctamente, prevenir lesiones y mejorar su desempeño funcional. **VER ACTIVIDAD 4.3**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de ejercicios prácticos y simulaciones de actividades cotidianas (levantarse e una silla, vestirse, caminar con seguridad), se reforzó la independencia de los beneficiarios y se fortaleció su confianza. **VER ACTIVIDAD 4.4**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas lúdicas, juegos y jornadas de integración que favorecieron el bienestar emocional, la autoestima y la construcción de vínculos sociales positivos. **VER ACTIVIDAD 4.5**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se documentó la evolución de los adultos mayores en fichas de seguimiento e informes periódicos, permitiendo medir avances, ajustar rutinas y garantizar la trazabilidad del proceso.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones oportunas en la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicios, adaptándolos a los cambios en las capacidades físicas y médicas de los participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se mantuvo una comunicación constante con profesionales de apoyo y familiares responsables, garantizando continuidad en el cuidado y seguimiento de los beneficiarios.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre hidratación, alimentación equilibrada, higiene del sueño y la importancia del ejercicio regular.

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

Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	A través de talleres y rutinas guiadas, se concientizó a los beneficiarios sobre cómo el ejercicio y la buena hidratación contribuyen a reducir riesgos de obesidad, hipertensión y diabetes. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de beneficiarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
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.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **VER ACTIVIDAD 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada beneficiario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

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

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	VALORACION INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	VALORACIÓN INICIAL FÍSICA Y ESPIRITUAL
FECHA DE REALIZACIÓN	27-10-2025
OBJETIVO	Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la implementación de ejercicios de estiramiento, con el fin de fortalecer sus capacidades físicas, estimular sus funciones cognitivas y favorecer una mejor calidad de vida y a su vez valorarlos en su contexto.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y su propio peso
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Coordinación en el uso de las extremidades, equilibrio sobre el propio peso y movimientos repetitivos. Diálogo individualizado para conocimiento del contexto.
METODOLOGÍA	La actividad se llevó a cabo de manera individual con cada uno de los adultos mayores, enfocándose principalmente en la realización de ejercicios de estiramiento de las extremidades. Estos movimientos tuvieron como propósito valorar los avances obtenidos en el proceso físico de cada beneficiario, observando aspectos como la flexibilidad, la movilidad articular y la resistencia muscular alcanzada con el paso del tiempo.
CONCLUSIONES	La implementación de los estiramientos junto con la expresión en su estado emocional permitió evidenciar la importancia de trabajar de manera conjunta el bienestar físico y espiritual en los adultos mayores. Se constató que estas prácticas favorecieron la movilidad, la flexibilidad y la resistencia, al mismo tiempo que contribuyeron a la reducción del estrés y a la estimulación de funciones mentales esenciales como la memoria y la concentración. fortaleciendo estas estrategias en el proceso de acompañamiento.

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 4.2

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA Y RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	30-10-2025
OBJETIVO	Aumentar la capacidad del cuerpo para ejercer fuerzas, mejorar la capacidad cardiovascular y muscular de los adultos mayores con el fin de mejorar la calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con ayuda de una silla y por medio del ejercicio guiado y repetitivo los adultos mayores realizaron movimientos de fortalecimiento de piernas y brazos. Así como ejercicios de lanzamiento que ayudan a estirar los músculos de las extremidades inferiores.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores se ubicaron en forma circular cada uno en una silla para tener estabilidad, luego el instructor procede a realizar actividades de calentamiento y seguidamente explica la rutina con su correspondiente demostración, seguidamente los participantes le siguen con conteo repetitivo, cada uno de los ejercicios.
CONCLUSIONES	La actividad desarrollada demostró que la combinación de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y actividades de flexibilidad permite estimular de manera integral las capacidades físicas de los adultos mayores. La implementación de sentadillas medias, flexiones hacia los pies, elevaciones de piernas, estiramientos de brazos y el autoabrazo no solo favoreció la movilidad y la fuerza muscular, sino que también promovió la autoconfianza y el reconocimiento de la importancia del autocuidado.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL

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

FECHA DE REALIZACIÓN	03-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Manila
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos deben caminar sobre una manila en línea recta y luego formando lineas curvas tratando de mantener su estabilidad.
METODOLOGÍA	Los adultos se dispondrán al rededor del salón sentados, mientras el instructor extiende una manila sobre el piso primero en línea recta, demostrando como realizar el desplazamiento correcto a lo largo de la manila, manteniendo la postura de la mejor manera posible. Luego invita a los adultos a imitar la actividad uno por uno ofreciendo ayuda a quien lo necesite. Seguidamente cambiara la figura que forma la manila sobre el piso para aumentar el grado de dificultad. Todos volverán a realizar la actividad.
CONCLUSIONES	Con la actividad se evidenció la importancia de mantener una buena higiene postural y mantenimiento de los músculos del tronco y de las extremidades con el fin de facilitar la movilidad en las diferentes actividades diarias como es el ejercicio de caminar correctamente.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACION Y FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COORDINACION Y FLEXIBILIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	06-11-2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y un balón por equipo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Por medio de una dinámica de competencia por equipos, se explicará la correcta postura al sentarse y tener que moverse a recoger un objeto, así como la manera correcta de pasarlo de mano en mano durante la competencia sin hacerse daño.

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

METODOLOGÍA	La dinámica consistió en formar dos equipos con igual cantidad de integrantes, todos los integrantes del equipo debían ubicarse uno detrás del otro sentados correctamente y mirando hacia el frente. El instructor le entregó a cada equipo un balón el cual deben pasar de mano en mano por encima de la cabeza al compañero de atrás y luego el último debía regresarlo nuevamente hacia adelante de mano en mano. Ganaba el equipo que primero lo lograra sin dejar caer el balón.
CONCLUSIONES	La implementación de una dinámica donde se apliquen ejercicios posturales con los adultos mayores demostró que, a través de rutinas simples pero estructuradas, es posible potenciar la fuerza muscular y la movilidad articular guardando una correcta higiene postural generando seguridad y confianza en los participantes. En conclusión, estas prácticas representaron una estrategia eficaz para mantener y fortalecer la funcionalidad, prevenir dolencias asociadas al sedentarismo y mejorar de manera integral la calidad de vida en la población adulta mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	CONCENTRACION Y MOTRICIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ENSARTANDO CUENTAS
FECHA DE REALIZACIÓN	10-11-2025
OBJETIVO	Desarrollar la capacidad de concentración y motricidad fina de los adultos mayores generando confianza, trabajo en equipo y apoyo mutuo.
RECURSOS UTILIZADOS	Canutos y lana
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores debían ensartar en la lana la mayor cantidad de canutos o cuentas.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores debían formas equipos, luego el instructor les entrego canutos elaborados con pitillos y lana. Cada equipo debía ensartar la mayor

	cantidad de canutos en un periodo de tiempo y todos los miembros del equipo debían haber participado en la acción de enhebrar los canutos.
CONCLUSIONES	La dinámica sirvió para que los participantes desarrollaran la concentración y su motricidad al mismo tiempo que se sintieron activos y seguros al expresar sentimientos de apoyo y compañerismo con los equipos. Los adultos expresaron sentimientos de pertenencia social y superación personal.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	TALLER SOBRE VALORES Y AUTOCUIDADO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TALLER SOBRE VALORES Y AUTOCUIDADO
FECHA DE REALIZACIÓN	13-11-2025
OBJETIVO	Concientizar a los adultos mayores sobre los valores y el autocuidado con el fin de prevenir el estrés y las enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	SILLAS
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con la participación de los adultos se definieron conceptos sobre los valores con el fin de generar la apropiación del tema buscando la aplicación al autocuidado y fortalecer la autoestima en miras de minimizar los casos de estrés y las enfermedades crónicas.
METODOLOGÍA	Los profesionales generaron un debate sobre algunos conceptos como el respeto, la honestidad, solidaridad, justicia y responsabilidad. Luego se direccionó el tema para reflexionar sobre la aplicación de estos valores no solo hacia los demás sino hacia si mismo, con el fin de mejorar la autoestima e incentivar al autocuidado en todas sus actividades diarias y con la sociedad.
CONCLUSIONES	Por medio del taller se logró mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores y además generar mayor autoestima y deseo de superación ante las dificultades que cada uno presenta.

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 NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

PINILLA

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

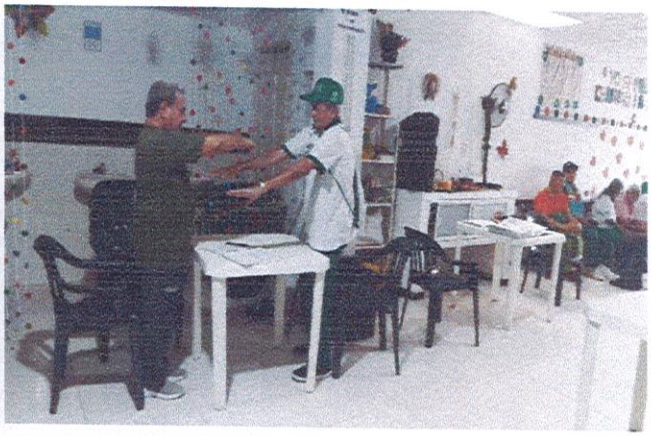
Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse...

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 27-10-2025 30-10-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
	LUNES	09:00 AM	12:00 PM		

2 semana 03-11-2025 06-11-2025	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
3 semana 10-11-2025 13-11-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Se esta realizando la valoración individual de los adultos mayores.





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios guiados para aumentar la fuerza muscular y la resistencia.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Explicación y práctica de la forma correcta de caminar.




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Dinámica de competencia por equipos pasando el balón por encima de la cabeza hacia atrás sin dejarlo caer.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Competencia por equipos de ensartar canutos en una lana para desarrollar la concentración y la motricidad.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Taller sobre valores y autocuidado para prevenir las enfermedades crónicas.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA PINILLA

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	ALIPIO MANCERA	477656	92	B6
2	AMPARO RODRIGUEZ JARAMILLO	40385443	60	B3
3	ANA ADELMA RAMOS GUATIVA	40380461	60	C5
4	ANA BEATRIZ RAMOS DE VARGAS	20530441	71	C16
5	AURA MARIA BUSTOS ALVAREZ	21236051	70	B3
6	BETULIA BELTRAN GONZALEZ	41609069	72	C2
7	CARLOS JULIO TURMERQUE DAZA	3282757	88	B1
8	DEICER MOSQUERA CORREA	21233739	71	B5
9	ELADIA MORENO DE GOMEZ	20398086	87	A3
10	ELENA GONZALEZ DE LEÓN	23264320	82	A3
11	FLOR DELFINA DOMINGUEZ SANCHEZ	40276777	63	B1
12	GLORIA ELENA RIOS PEREZ	40365249	66	c13
13	GRACIELA TRUJILLO PATIÑO	21109631	70	C3
14	GRICELDA GARZON RODRIGUEZ	21199522	78	A4
15	EFRAIN MURCIA PARRADO	475685	86	B4
16	JOSÉ FERNANDO BURGOS	3291649	84	B6
17	JOSÉ VICENTE TORRES TORRES	2981194	89	B5
18	JORGE ENRIQUE AYA AYA	3220209	73	B1
19	JUAN DE JESÚS MONTENEGRO MORENO	3271803	75	A4
20	LILIA ALAGUNA ESPINOSA	41556432	73	B4
21	LUIS ALBERTO GOMEZ	3281483	82	A5
22	MARIA CLAUDIA LOPEZ DE GUTIERREZ	20851086	61	B1
23	MARIA INES MANCERA BEJARANO	21225903	74	C6
24	MARIA INES TORRES	21230417	71	B6
25	MARIA NELLY LOPEZ CASTRILLON	21220638	78	B4
26	MARIA NINFA DIAZ DE ROJAS	21231118	76	C9
27	MARINA RINCON ACOSTA	20530402	71	C4
28	MISAEL MARTIN CASTILLO	293142	92	B3

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

29	OFELIA MARIA MURCIA	41435348	76	C4
30	OTILIA VARGAS VIUDA DE DUARTE	23750451	86	B7
31	PABLO EMILIO SOTO LUCUARA	6666975	78	C5
32	PARMENIDES CABEZAS QUIÑONES	1906731	89	B5
33	PEDRO JULIO DIAZ	17307067	73	C7
34	ROSA AURA UMAÑA HERRERA	21223701	67	C9
35	ROSA MARIA BARRIOS TRIANA	51587832	78	B7

ROMULO TOVA ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ - CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO 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

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15/11/2025 a 14/12/2025
CENTRO VIDA	PINILLA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 pinilla del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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.	Es de mencionar que las valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de los adultos mayores se diligenciaron en el primer informe.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Me permito informar que en el presente periodo no se identificaron adultos mayores que presenten riesgos y necesidades específicas que hayan requerido la intervención de los profesionales de la salud.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos	Se orientó y acompañó a los adultos mayores en prácticas de higiene postural, hidratación y cuidado corporal, fortaleciendo su independencia en tareas básicas y promoviendo un estilo de vida saludable.

mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron y ejecutaron rutinas de ejercicio adaptadas a los diferentes niveles funcionales de los beneficiarios, priorizando la seguridad, la progresión adecuada y el cumplimiento de objetivos terapéuticos y preventivos.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró estos componentes físicos de manera equilibrada, favoreciendo el desarrollo integral de la condición física, la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía en la vida diaria. **VER ACTIVIDAD 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 Y 4.5**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con apoyo de sillas y balones, orientadas a fortalecer la estabilidad corporal, corregir posturas inadecuadas y reducir el riesgo de caídas.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se brindaron explicaciones claras y acompañamiento permanente para que los adultos mayores comprendieran la importancia de moverse correctamente, prevenir lesiones y mejorar su desempeño funcional.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de ejercicios prácticos y simulaciones de actividades cotidianas (levantarse de una silla, vestirse, caminar con seguridad), se reforzó la independencia de los beneficios y se fortaleció su confianza. **VER ACTIVIDAD 4.6, 4.7**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas lúdicas, juegos y jornadas de integración que favorecieron el bienestar emocional, la autoestima y la construcción de vínculos sociales positivos.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se documentó la evolución de los adultos mayores en fichas de seguimiento e informes periódicos, permitiendo medir avances, ajustar rutinas y garantizar la trazabilidad del proceso.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones oportunas en la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicios, adaptándolos a los cambios en las capacidades físicas y médicas de los participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se mantuvo una comunicación constante con profesionales de apoyo y familiares responsables, garantizando continuidad en el cuidado y seguimiento de los beneficiarios.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre hidratación, alimentación equilibrada, higiene del sueño y la importancia del ejercicio regular.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	A través de talleres y rutinas guiadas, se concientizó a los adultos mayores sobre cómo el ejercicio y la buena hidratación contribuyen a reducir riesgos de obesidad, hipertensión y diabetes.

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

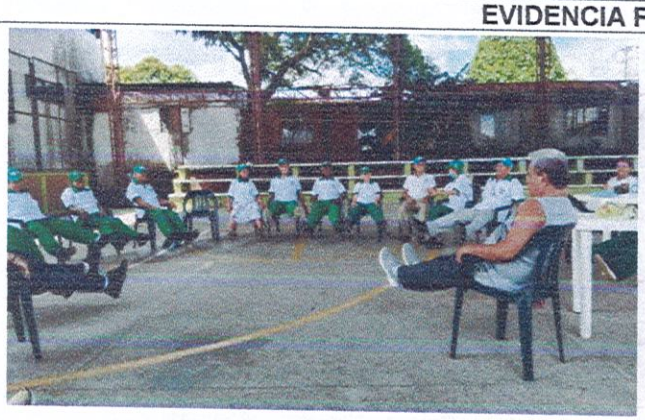
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de beneficiarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **VER CRONOGRAMA 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada beneficiario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

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

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	CAPACIDADES FISICAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA
FECHA DE REALIZACIÓN	20/11/2025
OBJETIVO	Combatir la pérdida de masa muscular y densidad ósea en los adultos mayores, mejorando la calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios dirigidos con apoyo.
METODOLOGÍA	Con apoyo de una silla, se realizaron ejercicios dirigidos por el instructor comprometiendo la fuerza muscular y movilidad de las articulaciones.
CONCLUSIONES	Se logro la participación de todos los adultos, inclusive los que tienen limitaciones en la movilidad ya que los ejercicios se realizaron con apoyo y estaban enfocados al fortalecimiento muscular.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO
FECHA DE REALIZACIÓN	24/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y su propio peso
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios físicos realizados en un solo pie y caminando sobre una línea.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores realizaron varios movimientos sostenidos en un solo pie. Primero con el derecho, luego con el izquierdo. Luego se desplazaron a lo largo de la línea circular de la cancha.
CONCLUSIONES	Los ejercicios realizados estaban enfocados a mejorar el equilibrio y fortalecer la parte lumbar. Se logro la participación de todos los adultos para mejorar su estabilidad postural y estabilidad al caminar.
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

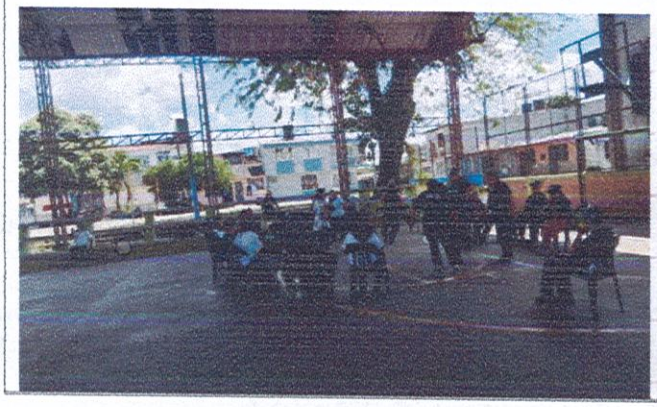




ACTIVIDAD 4.3

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	27/11/2025
OBJETIVO	Mejorar la resistencia cardíaca y pulmonar por medio de movimientos rápidos, además de promover el fortalecimiento oseo y muscular, equilibrio y agilidad en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Bomba o globo inflado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Futbol con un globo inflado.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores jugaron futbol con un globo inflado.
CONCLUSIONES	Mediante el juego se logro que los adultos mayores realizaran movimientos rápidos con el fin de mejorar su vitalidad y resistencia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





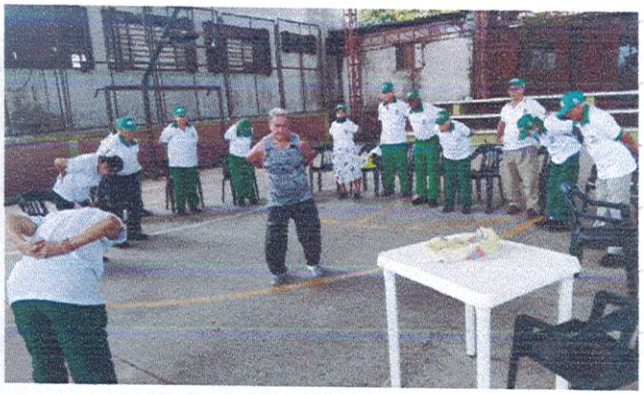
ACTIVIDAD 4.4

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLEXIBILIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	01/12/2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Recurso humano

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

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios dirigidos
METODOLOGÍA	El instructor dirigió una serie de ejercicios de calentamiento primero y luego agregó movimientos de estiramiento y flexión tanto de extremidades superiores e inferiores como lumbar.
CONCLUSIONES	Los adultos se fueron incorporando a la actividad gradualmente por medio de ejercicios de calentamiento y algunos apoyados, para luego intensificar mejorando el grado de flexión y rotación de extremidades y tronco.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	COORDINACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COORDINACION
FECHA DE REALIZACIÓN	04/12/2025
OBJETIVO	Mejorar la coordinación de las partes del cuerpo implicando movimientos que van desde las piernas, cadera, tronco y brazos por medio de técnicas de lanzamiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Cubeta de cartón para huevos y pimpones.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Lanzamiento de pimpones con precisión en el objetivo.
METODOLOGÍA	Los participantes debían lanzar individualmente pimpones hacia la cubeta de huevos, intentando incrustarlos en ella para alcanzar el mayor número de pimpones dentro de la cubeta.
CONCLUSIONES	Mediante la técnica de lanzamiento se logró que los adultos mayores intentaran coordinar una secuencia de movimientos con estiramientos y acortamientos y enfocando la fuerza y precisión para introcucir la mayor cantidad de pimpones dentro de la cubeta de huevos.
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	LUDICA Y RECREACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LUDICA Y RECREACION
FECHA DE REALIZACIÓN	08/12/2025
OBJETIVO	Aportar a los adultos mayores beneficios físicos, cognitivos y psicosociales
RECURSOS UTILIZADOS	Bafle y música
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Rumba terapia
METODOLOGÍA	Los adultos bailaban con diferentes cambios de música y cambios de pareja con el fin de interactuar entre ellos y fortalecer los lazos sociales.
CONCLUSIONES	Por medio de esta actividad integral se fortaleció el cuerpo, mente y lazos sociales, mejorando significativamente la calidad de vida y autonomía.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



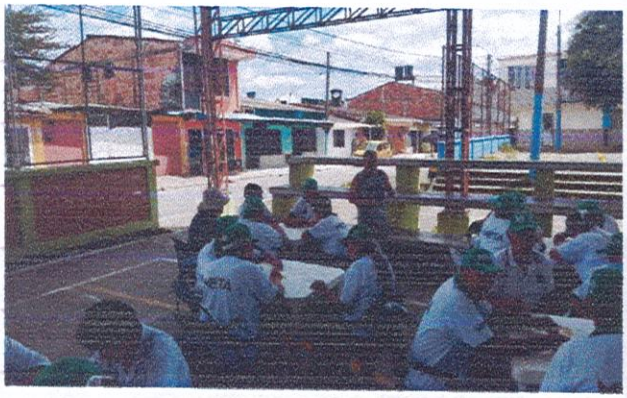

ACTIVIDAD 4.7

TEMA	LUDICA Y CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LUDICA Y CONCENTRACION
FECHA DE REALIZACIÓN	11/12/2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.

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

RECURSOS UTILIZADOS	Mesas, sillas, Bingo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Juegos Bingo
METODOLOGÍA	Se les brindo a los adultos mayores un rato de esparcimiento por medio del juego Bingo
CONCLUSIONES	La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

PINILLA

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

Nota: La Auxiliar de Enfermeria 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

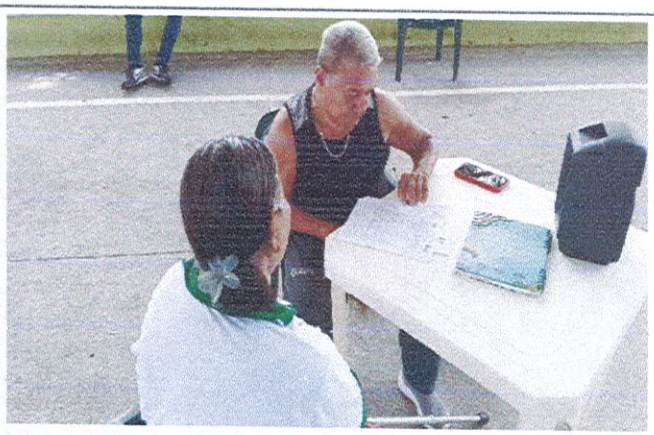
INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 17-11-2025 20-11-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
2 semana 24-11-2025 27-11-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
3 semana 01-12-2025 04-12-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
4 semana 08-12-2025 11-12-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Valoración individual de Control.

10023

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: Ejercicios de fuerza con apoyo.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios de equilibrio unipodal y con desplazamiento.




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Fútbol con un globo para desarrollo físico integral y cardiorespiratorio.

10024

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





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios dirigidos de Flexibilidad y rotación.





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Lanzando pimpones hacia el empaque de huevos para mejorar la coordinación física.





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Baile como terapia física y emocional.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Jugando Bingo para mejorar la concentración, memoria y relaciones sociales por medio del esparcimiento y actividades lúdicas.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA PINILLA

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	ALIPIO MANCERA	477656	92	B6
2	AMPARO RODRIGUEZ JARAMILLO	40385443	60	B3
3	ANA ADELMA RAMOS GUATIVA	40380461	60	C5
4	ANA BEATRIZ RAMOS DE VARGAS	20530441	71	C16
5	AURA MARIA BUSTOS ALVAREZ	21236051	70	B3
6	BETULIA BELTRAN GONZALEZ	41609069	72	C2
7	CARLOS JULIO TURMERQUE DAZA	3282757	88	B1
8	DEICER MOSQUERA CORREA	21233739	71	B5
9	ELADIA MORENO DE GOMEZ	20398086	87	A3
10	ELENA GONZALEZ DE LEÓN	23264320	82	A3
11	FLOR DELFINA DOMINGUEZ SANCHEZ	40276777	63	B1
12	GLORIA ELENA RIOS PEREZ	40365249	66	c13
13	GRACIELA TRUJILLO PATIÑO	21109631	70	C3
14	GRICELDA GARZON RODRIGUEZ	21199522	78	A4
15	EFRAIN MURCIA PARRADO	475685	86	B4
16	JOSÉ FERNANDO BURGOS	3291649	84	B6
17	JOSÉ VICENTE TORRES TORRES	2981194	89	B5
18	JORGE ENRIQUE AYA AYA	3220209	73	B1
19	JUAN DE JESÚS MONTENEGRO MORENO	3271803	75	A4
20	LILIA ALAGUNA ESPINOSA	41556432	73	B4
21	LUIS ALBERTO GOMEZ	3281483	82	A5
22	MARIA CLAUDIA LOPEZ DE GUTIERREZ	20851086	61	B1
23	MARIA INES MANCERA BEJARANO	21225903	74	C6
24	MARIA INES TORRES	21230417	71	B6
25	MARIA NELLY LOPEZ CASTRILLON	21220638	78	B4
26	MARIA NINFA DIAZ DE ROJAS	21231118	76	C9
27	MARINA RINCON ACOSTA	20530402	71	C4
28	MISAEL MARTIN CASTILLO	293142	92	B3

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

29	OFELIA MARIA MURCIA	41435348	76	C4
30	OTILIA VARGAS VIUDA DE DUARTE	23750451	86	B7
31	PABLO EMILIO SOTO LUCUARA	6666975	78	C5
32	PARMENIDES CABEZAS QUIÑONES	1906731	89	B5
33	PEDRO JULIO DIAZ	17307067	73	C7
34	ROSA AURA UMAÑA HERRERA	21223701	67	C9
35	ROSA MARIA BARRIOS TRIANA	51587832	78	B7

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ - CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

27 OCT. 10027

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alipio Mancera FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar
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		Le Falto equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Falto Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Falto Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		No Coordina
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				No coordina Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Resiste
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Ubico Bien

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

Observaciones generales: Adulto le Falto equilibrio
Tiene Fuerza Tiene Resistencia
No coordina Bien Ubico Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Alipio Mancera

10027

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Amparo Rodriguez FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar B.
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy. Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Bueno Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Todo Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ubicacion Excente

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

Observaciones generales: Adulto Con estado Fisico Muy Bueno

Firma del profesional:_____

Firma del beneficiario:_____

10029

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana adelma Ramos FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.
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					Tiene muy Buen Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					excelente.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					excelente agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					coordina muy bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					excelente
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					excelente
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					excelente
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					excelente.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					excelente.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ubica todo muy Bien.

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

Observaciones generales: coordina todo muy Bien
Todo Sin Complicaciones

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Ana de [illegible]

10030

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Beatriz Ramos FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Muy. Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Buena Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Tiene Bueno coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Bueno Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Ubicacion excelente

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

Observaciones generales: Adulta con Muy. Buen estado Fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Ana Beatriz Ramos

10031

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Maria Bustos FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Favian Acosta
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				Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				MUY Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					excelente
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ecubico excelente

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

Observaciones generales: Adulto con muy Buen estado de Salud y Buen estado Fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: ANA MARIA BUSTOS

10032

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Belulia Beltran FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar 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				MUY BUENO
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				BUENO
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				TIENE BUENA AGILIDAD
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				COORDINA BIEN
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				BIEN
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				MUY BIEN
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				BIEN
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				TIENE FUERZO
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				TIENE RESISTENCIA
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					UBICACION EXCELENTE

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

Observaciones generales: Adulto tiene Buen equilibrio Buena coordinacion tiene Fuerzo Tiene Resistencia, Ubicacion Bien

Firma del profesional: Firma del beneficiario: Luzma

10033

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos Julio Turriago FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Tiene Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy. Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Buena Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Tiene Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena. Fuerzo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Muy. Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Ubica Todo Muy. Bien

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

Observaciones generales: Adulto con Buen equilibrio coordina Todo Muy. Bien Tiene Fuerzo Tiene Resistencia Ubicacion Muy Bueno!

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10034

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Deoser Mosquera FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pamela Tovar Acosta
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				Tiene Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy. Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Bueno Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Le duelen Los. Rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Falta Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy. Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulto con Buen estado Fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: 1 Deoser Mosquera

1003J

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Eladia Moreno FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tova Acosta
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				.Tiene Buen eQuilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Muy Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Coordina Poco
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Ubico Muy. Bien

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

Observaciones generales: Tiene Buen eQuilibrio coordina Bien
Tiene Fuerza Tiene Buena Ubicacion

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Eladio Moreno

10036

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Elena Gonzalez FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar 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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy Bueno
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Bueno
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bueno
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Fuerza
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ubicacion Excelente

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

Observaciones generales: Tiene Buen equilibrio
Coordina Bien Tiene Buena Fuerza
Ubica Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10037

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Flor delFina Gonzalez FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar 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				Muy. Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Bien

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

Observaciones generales: Adulto con Buen equilibrio
Coordina Muy. Bien Tiene Fuerza
Muy. Buena ubicacion

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10038

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gloria Elena Rios FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Javier Acosta

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				Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy. Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Muy, Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Coordina Muy, Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Resiste
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Bueno ubicacion

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

Observaciones generales: Adulta mayor con un estado Fisico Muy. Bueno y Bueno Salud

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Gloria Elena MP

10039

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Graciela Trujillo FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Le falta equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Le falta equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Tiene poca Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					coordina Muy. Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Muy Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy. Bien

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

Observaciones generales: Adulto con poco equilibrio No Tiene Agilidad, coordinacion excelente Tiene Fuerza se ubica Muy. Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10040

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Griseldo Garzon. FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta
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			Le falta equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Falta equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		La falta, Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		casi no Coordina
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Le falta Coordinacion
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Poca. Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Le falta Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			Y			Casi no tiene Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Buena resistencia.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Le falta. Ubicacion

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

Observaciones generales: Falta de equilibrio presenta dolor

Firma del profesional:_____

Firma del beneficiario:_____

10041

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Hernesto sobogal FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Muy Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Regular
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Le Falto Fuerzo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Poco Fuerzo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Bien

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

Observaciones generales: Tiene Buen equilibrio
Tiene Agilidad Coordina
Le Falto Fuerzo No Resolvio
Ubicacion Bueno

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10042

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Fernando Burgos FECHA: 27 lo 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta
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				Tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					Coordina todo con Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					excelente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					Buena Coordinacion
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Buena. Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Muy Buen FISICO
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Bueno Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulto en muy Buen estado FISICO

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 Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Vicente Torres FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar
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		X		le falta equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X		X		le falta equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Tiene ubicacion Excelente

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

Observaciones generales: Adulto le falta equilibrio Tiene Agilidad Tiene coordinacion Tiene Fuerza se ubica Muy. Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10044

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Ponillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge Enrique Aya FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar
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		No tiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		No lo hace Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Le Falta Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No lo Hace
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Le duelen Las Rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No lo Hace
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Le Falta Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Subico Bien

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

Observaciones generales: Adulto con. desgaste fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10045

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Juan de Jesus Montenegro FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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		No tiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		No puede
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		No tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Buena
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy Bueno
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Fuerzo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Bueno Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulto con Poco equilibrio No tiene Agilidad Tiene Fuerza Tiene Resistencia se ubica Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10046

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Penella

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Alaguna espinosa FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Tiene Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bueno
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Muy Buena
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bueno
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				tiene Bueno Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buena Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Bueno

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

Observaciones generales: Buen equilibrio Bueno Fuerza coordina Bien Tiene Resistencia Bueno ubicacion

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 Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Alberto Gomez FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romelo Tovar Acosta
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		Sin equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Sin equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		No Tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		No coordina
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		no puede
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			No puede
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy Buena ubicacion

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

Observaciones generales: Le Falto equilibrio no coordina No Tiene Agilidad tiene Fuerza

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10048

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Claudia Lopez FECHA: 27 la 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Javier Acosta
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				Muy Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Muy. Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Tiene Fuerzo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Resiste Mucho
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica excelente

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

Observaciones generales: Adulta con Muy Buen estado Fisico Como Tambien Buen estado de Salud

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Maria Claudia Lopez

10049

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Enes Mancera FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bueno
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Muy Bueno
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Buena fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Bueno
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulto con Buen equilibrio bueno Agilidad tiene fuerza coordina Bien Tiene Bueno ubicacion

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Maria Enes M

10050

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ines Torres FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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		No Puede
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		No lo Hace
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Le Falta Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			No coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			con dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			con dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Regular
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Si tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buena Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				MDZ. Bien

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

Observaciones generales: Adulto con Poco equilibrio le falta Agilidad se nota desGasta Fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Maria Ines

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Punillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria. Nelly. Lopez FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Muy. Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Todo Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Todo Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Todo Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy. Bien

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

Observaciones generales: Adulta con Muy. Buen estado Fisico y de salud.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10052

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Ninfa Díaz FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar A

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			Le Falto equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Le Falto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			No tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina Muy. Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Muy. Bien

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

Observaciones generales: Le falto equilibrio No tiene Agilidad Coordina Muy. Tiene Fuerza Tiene Resistencia Se ubica Muy. Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10053

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Rincon Acosta FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Le duelen Los Rodillos
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			No Lo Hace
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Lo Hace con dificultad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		No coordina
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		No Coordina
FLEXIBILIDAD, TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No Tiene Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo Hace Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Ubicacion Buena

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

Observaciones generales: Adulto con Falta de equilibrio Le Falto Agilidad. No coordina Tiene Fuerza Tiene Resistencia y ubicacion

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Maria Rincon

10054

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Misael Martin Castillo FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romelio Tovar L
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		No tiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		con dificultad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		No tiene agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				coordina Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Tiene Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Resiste
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica Bien

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

Observaciones generales: No tiene equilibrio no tiene agilidad Tiene Fuerza Resiste Se ubica Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Misael Martin

10055

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ofelia Mario Murcia FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar 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		No Puede
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		No Puede
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Tiene Coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Resiste
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ubicacion excelente

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

Observaciones generales: Tiene desgaste fisico Pero no Le Falto equilibrio Lo demas Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Ofelia Mario

10056

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR Otilia Varsos FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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				Muy Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Muy Bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Bueno coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Bueno
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy. Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Resiste
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica Muy. Bien

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

Observaciones generales: Adulto con excelente estado Fisico y Buen estado de salud

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Otilia Varsos

10057

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

UNIÓN T. ADUL. MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pablo emilio zoto FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar

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			Falta equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Falta equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		No tiene Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		No coordino
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		No coordino
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Le Falta Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Falta Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			No tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica Bien

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

Observaciones generales: Adulto con desgaste Fisico
No tiene equilibrio no coordina

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Pablo emilio zoto

1005 8

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Palmides Cabezas. FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo fovar acosta.

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				Lo hace muy Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Lo hace todo muy Bien.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					Excelente en todo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Todo muy Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Todo muy bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bien en todo.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien en todo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Todo muy bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buen Fisico
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					excelente Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulta mayor, todo muy Bien.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10059

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pedro Julio Diaz FECHA: 27 lo 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo tovar acosta

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			con dolor a levantar
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			con mucho dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					excelente.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					excelente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					coordina todo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				muy Buena Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					excelente.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					excelente.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					excelente Fisico
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					excelente Ubicacion.

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

Observaciones generales: Le Falta equlibrio tiene un Poco de dolor enel pie derecho

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10060

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinilla

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa aura Umaña FECHA: 21 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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		Falto equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		No Lo Hace
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Le Falto Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				coordina Muy. Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Muy. Bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy. Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Muy. Bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica Bien

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

Observaciones generales: Adulto Le Falto equilibrio No Tiene Agilidad. coordina Muy. Bien Tiene Fuerza Tiene Resistencia Se ubica Muy. Bien

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Rosaura Umaña

10061

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Pinillo.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa maria barros. FECHA: 27/10/25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar acosta.
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					excelente.
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					excelente.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					Tiene Buena agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Coordina bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					muy Bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Buena. Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					excelente. Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					excelente.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					excelente Fisico.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					excelente Ubicacion

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

Observaciones generales: Adulto con buena Salud Total mente bien.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Rosa Maria

10062

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO MAYOR
2025

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA DANUBIO

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 **INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO**	UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
CENTRO VIDA	DANUBIO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 EL DANUBIO del municipio VILLAVICENCIO del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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 efectuaron valoraciones diagnósticas a cada beneficiario, mediante observación y actividades guiadas, identificando fortalezas y limitaciones tanto físicas como cognitivas. Esta información permitió establecer una línea base sobre la cual diseñar actividades seguras y efectivas. **VER ACTIVIDAD 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se realizó un acompañamiento constante a los adultos mayores durante las sesiones, identificando limitaciones físicas, dolores musculares, signos de fatiga o alteraciones posturales. Estos hallazgos fueron comunicados al equipo interdisciplinario,

	garantizando un abordaje integral y oportuno que permitiera prevenir complicaciones y mejorar la atención.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se brindó orientación sobre hábitos de autocuidado, especialmente relacionados con la postura, la hidratación y la movilidad funcional. Asimismo, se promovieron rutinas seguras que fortalecieron la autonomía, al tiempo que se mantuvo un trato digno y respetuoso hacia cada beneficiario.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron programas de trabajo que incluyeron tanto dinámicas colectivas que fortalecieron la interacción social, como ejercicios adaptados a las capacidades de cada participante, favoreciendo el progreso físico individual.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Las rutinas semanales integraron estos componentes de manera equilibrada, contribuyendo a mantener y mejorar la condición física general de los beneficiarios, prevenir el deterioro funcional y promover la independencia. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron actividades apoyadas en sillas, palos y superficies estables que estimularon la seguridad en los desplazamientos, reforzaron la postura y redujeron el riesgo de caídas, una de las principales amenazas en la adultez mayor.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	En cada sesión se explicó y corrigió la ejecución de los ejercicios, enseñando a los adultos mayores a realizar movimientos cotidianos (levantarse, agacharse, cargar objetos) de manera segura y saludable, evitando lesiones. **VER ACTIVIDAD 4.3**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se trabajaron ejercicios prácticos enfocados en la vida diaria: levantarse de la silla, simular el vestirse o caminar con seguridad. Esto fortaleció la confianza de los participantes y su capacidad de desenvolverse de forma independiente. **VER ACTIVIDAD 4.4**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas grupales, juegos y ejercicios lúdicos que motivaron la participación, generaron disfrute, redujeron el estrés y reforzaron la cohesión social entre los beneficiarios. **VER ACTIVIDAD 4.5**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se mantuvieron registros detallados de la evolución individual, consignando avances en fuerza, movilidad, equilibrio y coordinación, lo cual sirvió de base para ajustar los planes de trabajo y evaluar resultados.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las actividades se modificaron de manera constante para adaptarse al estado de salud, nivel de energía y recomendaciones médicas de los participantes, garantizando seguridad y efectividad.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se informó periódicamente sobre el rendimiento, avances y alertas observadas en cada beneficiario, asegurando continuidad en el seguimiento y la corresponsabilidad con familiares y profesionales.

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

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre la importancia de la hidratación, la postura adecuada y la práctica constante de actividad física como estrategias de autocuidado.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se sensibilizó a los adultos mayores sobre cómo el sedentarismo puede generar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares, reforzando el ejercicio como herramienta preventiva y de bienestar.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de beneficiario, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
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.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 informar que durante el presente periodo en el centro vida Danubio, no se identificaron beneficiarios con signos de alerta o deterioro severo en su estado de salud que hayan requerido de la intervención directa por parte de los profesionales de salud asignado para ello
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **VER NUMERAL 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada beneficiario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

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

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	VALORACION INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	28-10-2025
OBJETIVO	Valorar de manera personalizada las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores para establecer planes de trabajo adaptados, que permitan consolidar los avances logrados y asegurar que cada ejercicio contribuya al fortalecimiento de su autonomía y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Valoración Individual
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo un proceso de valoración personalizada con cada uno de los adultos mayores, con el propósito de identificar su estado actual y evidenciar las necesidades para mantener el desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. Durante la actividad se observó cómo, a través de la práctica constante, los beneficiarios mejoraron en aspectos como la fuerza, la movilidad, la coordinación y la memoria, lo que reflejaó un progreso significativo en su autonomía y bienestar general.
CONCLUSIONES	La valoración individual evidenció que la atención personalizada es fundamental para reconocer los avances y ajustar las rutinas a las capacidades reales de los adultos mayores. Gracias a este proceso, fue posible diseñar planes de trabajo específicos que garantizaron la eficacia de cada ejercicio, asegurando no solo el cumplimiento de los objetivos físicos y cognitivos, sino también la motivación y el compromiso de los participantes. En conjunto, esta estrategia contribuyó al fortalecimiento integral de los beneficiarios y a la consolidación de un acompañamiento más humano y efectivo.

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 4.2

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA Y RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	01-11-2025
OBJETIVO	Aumentar la capacidad del cuerpo para ejercer fuerzas, mejorar la capacidad cardiovascular y muscular de los adultos mayores con el fin de mejorar la calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Balón y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con ayuda de una silla y por medio del ejercicio guiado y repetitivo los adultos mayores realizaron movimientos de fortalecimiento de piernas y brazos. Así como ejercicios de lanzamiento que ayudan a estirar los músculos de las extremidades inferiores.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores se ubicaron en forma circular cada uno en una silla para tener estabilidad, luego el instructor procede a realizar actividades de calentamiento y seguidamente explica la rutina con su correspondiente demostración, seguidamente los participantes le siguen con conteo repetitivo, cada uno de los ejercicios. .
CONCLUSIONES	La actividad desarrollada demostró que la combinación de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y actividades de flexibilidad permite estimular de manera integral las capacidades físicas de los adultos mayores. La implementación de sentadillas medias, flexiones hacia los pies, elevaciones de piernas, estiramientos de brazos y el autoabrazo no solo favoreció la movilidad y la fuerza muscular, sino que también promovió la autoconfianza y el reconocimiento de la importancia del autocuidado.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FLEXIBILIDAD Y COORDINACION

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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLEXIBILIDAD Y COORDINACION
FECHA DE REALIZACIÓN	4-11-2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y dos balones
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Por medio de una dinámica de competencia por equipos, se explicará la correcta postura al sentarse y tener que moverse a recoger un objeto, así como la manera correcta de pasarlo de mano en mano durante la competencia sin hacerse daño.
METODOLOGÍA	La dinámica consistió en formar dos equipos con igual cantidad de integrantes, todos los integrantes del equipo debían ubicarse uno detrás del otro sentados correctamente y mirando hacia el frente. El instructor le entregó a cada equipo un balón el cual deben pasar de mano en mano por encima de la cabeza al compañero de atrás y luego el último debía regresarlo nuevamente hacia adelante de mano en mano. Ganaba el equipo que primero lo lograra sin dejar caer el balón.
CONCLUSIONES	La implementación de una dinámica donde se apliquen ejercicios posturales con los adultos mayores demostró que, a través de rutinas simples pero estructuradas, es posible potenciar la fuerza muscular y la movilidad articular guardando una correcta higiene postural generando seguridad y confianza en los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	08-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.

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

RECURSOS UTILIZADOS	Manila
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos deben caminar sobre una manila en línea recta y luego formando líneas curvas tratando de mantener su estabilidad.
METODOLOGÍA	Los adultos se dispondrán al rededor del salón sentados, mientras el instructor extiende una manila sobre el piso primero en línea recta, demostrando como realizar el desplazamiento correcto a lo largo de la manila, manteniendo la postura de la mejor manera posible. Luego invita a los adultos a imitar la actividad uno por uno ofreciendo ayuda a quien lo necesite.
CONCLUSIONES	Con la actividad se evidenció la importancia de mantener una buena higiene postural y mantenimiento de los músculos del tronco y de las extremidades con el fin de facilitar la movilidad en las diferentes actividades diarias como es el ejercicio de caminar correctamente.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	LÚDICA Y MOTRICIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ENSARTANDO CUENTAS
FECHA DE REALIZACIÓN	11-11-2025
OBJETIVO	EQUILIBRIO Y CONCENTRACION
RECURSOS UTILIZADOS	Canutos y lana
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores debían ensartar la lana en los canutos.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores debían formas equipos, luego el instructor les entrego canutos elaborados con pitillos y lana. Cada equipo debía ensartar la mayor cantidad de canutos en un periodo de tiempo y todos los miembros del equipo debían haber participado en la acción de enhebrar los canutos.

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

CONCLUSIONES	La dinámica sirvió para que los participantes desarrollaran la concentración y su motricidad al mismo tiempo que se sintieron activos y seguros al expresar sentimientos de apoyo y compañerismo con los equipos. Los adultos expresaron sentimientos de pertenencia social y superación personal.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

DANUBIO

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

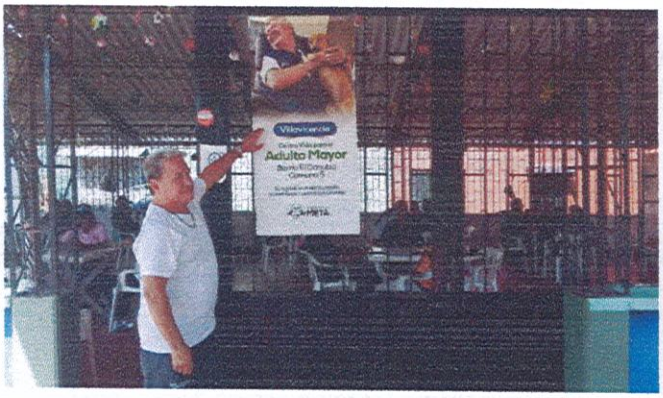
CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 28-10-2025 01-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		
2 semana 04-11-2025 08-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		
3 semana 11-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Llegada el día de la valoración inicial al Centro Vida Nueva El Danubio y calentamiento previo a la valoración individual de cada uno de los adultos mayores beneficiados por el programa.

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: Se desarrollaron actividad de fuerza con balón y resistencia al hacer ejercicios dirigidos con el apoyo de una silla.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Mediante un juego de equipos se ejercito la flexibilidad y la coordinación en los movimientos.



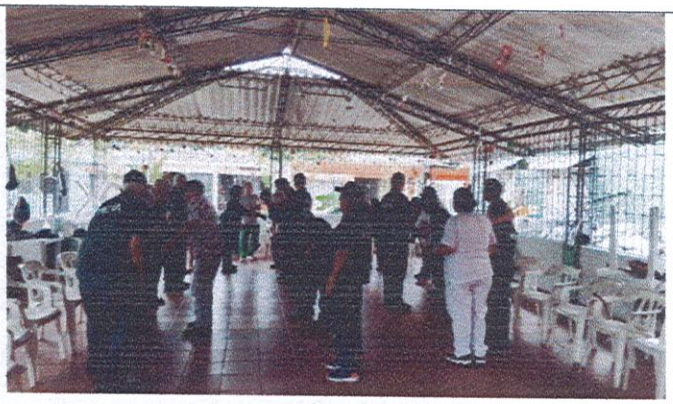

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Se desarrollan actividades de estiramiento para ejercitar el equilibrio e higiene postural y también caminan sobre la manila correctamente.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Los adultos están en una competencia de ensartar canutos para fortalecer su concentración y motricidad.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA EL DANUBIO.

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	GLADYS STELLA ALEJO HERNANDEZ	20441227	68	A5
2	CLEMENCIA ALVAREZ ESCOBAR	20699282	83	B5
3	ELOISA ANDRADE DE ALVAREZ	21219126	81	C1
4	HIPOLITO AVILA GRIJALBA	17165197	78	C6
5	FILOMENO BAHAMON DELGADO	17303159	84	C2
6	ANA VICTORIA BAQUERO REY	21160142	90	A4
7	CARLOS HENRY BEJARANO HERRERA	3294474	78	A3
8	ABRAHAM BERNAL PEDRAZA	17328977	62	C4
9	ARMANDO BUSTOS CABRERA	3114863	83	A4
10	MARIA ELENA CALDERON DE GUTIERREZ	21219384	81	B7
11	MARIA ELENA CASALLAS CASALLAS	21240720	68	B5
12	VICTOR JOSE CONTRERAS	6670856	83	C8
13	MARIA ESPERANZA DIAZ VILLAMIL	30982106	64	B7
14	BELARMINA GOMEZ DE PABON	21206957	93	A3
15	CARLOS JULIO GONZALEZ GOMEZ	17037961	85	B2
16	ANA DELFINA HERNANDEZ	20769706	68	B3
17	JAIME HERNANDEZ	4185971	81	B7
18	RAFAEL HERNANDEZ BETANCOURT	2981571	89	B3
19	ANGEL MARIA NOE LADINO RODRIGUEZ	429546	86	B5
20	MARIA INES LEON HENDE	23519132	88	B6
21	GUILLERMO LINARES CIPRIAN	17116595	82	C5
22	EFIGENIA LOMELIN LOZADA	21228258	73	B4
23	LUIS ALFONSO MANRIQUE	4872623	86	C3
24	JAEL MUÑOZ SUAREZ	26553170	80	B2
25	AMPARO ÑUNGO GUZMAN	21238345	72	B5
26	MARIA DEL CARMEN OSORIO CRUZ	21231080	72	B6

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

27	FLOR ALBA PEÑA DE PARRADO	21230037	73	C5
28	JESUS REINALDO PINZON LAVERDE	17220070	77	B 6
29	ALCIDES REY ROBAYO	3269935	85	B2
30	PEDRO ANTONIO RIVEROS RINCON	17317312	69	B3
31	ALIDA SANDOVAL DELERMANO	40176622	67	C5
32	ESTHER JULIA SILVA	21227996	86	C8
33	NANCY LUZ DARY TORRES RODRIGUEZ	51586112	64	A1
34	MARIA ELVIRA URQUIJO MARIN	41481886	75	B2
35	ANA BELEN VELANDIA PINTO	28250656	B7	B6

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ- CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

10075

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

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15/11/2025 a 14/12/2025
CENTRO VIDA	CENTRO VIDA- DANUBIO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ROMULO TOVAR ACOSTA
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 DANUBIO del municipio VILLAVICENCIO del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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.	Es de mencionar que las valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de los adultos mayores se diligenciaron en el primer informe.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Me permito informar que en el presente periodo no se identificaron adultos mayores que presenten riegos y necesidades específicas que hayan requerido la intervención de los profesionales de la salud.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se orientó y acompañó a los adultos mayores en prácticas de higiene postural, hidratación y cuidado corporal, fortaleciendo su independencia en tareas básicas y promoviendo un estilo de vida saludable.

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

Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron y ejecutaron rutinas de ejercicio adaptadas a los diferentes niveles funcionales de los beneficiarios, priorizando la seguridad, la progresión adecuada y el cumplimiento de objetivos terapéuticos y preventivos.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró estos componentes físicos de manera equilibrada, favoreciendo el desarrollo integral de la condición física, la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía en la vida diaria. **VER ACTIVIDAD 4.1, 4.2, 4.3, 4, 4 Y 4.5**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con apoyo de sillas y balones, orientadas a fortalecer la estabilidad corporal, corregir posturas inadecuadas y reducir el riesgo de caídas.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se brindaron explicaciones claras y acompañamiento permanente para que los adultos mayores comprendieran la importancia de moverse correctamente, prevenir lesiones y mejorar su desempeño funcional.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de ejercicios prácticos y simulaciones de actividades cotidianas (levantarse de una silla, vestirse, caminar con seguridad), se reforzó la independencia de los beneficios y se fortaleció su confianza. **VER ACTIVIDAD 4.6, 4.7**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas lúdicas, juegos y jornadas de integración que favorecieron el bienestar emocional, la autoestima y la construcción de vínculos sociales positivos.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se documentó la evolución de los adultos mayores en fichas de seguimiento e informes periódicos, permitiendo medir avances, ajustar rutinas y garantizar la trazabilidad del proceso.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones oportunas en la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicios, adaptándolos a los cambios en las capacidades físicas y médicas de los participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se mantuvo una comunicación constante con profesionales de apoyo y familiares responsables, garantizando continuidad en el cuidado y seguimiento de los beneficiarios.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre hidratación, alimentación equilibrada, higiene del sueño y la importancia del ejercicio regular.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	A través de talleres y rutinas guiadas, se concientizó a los adultos mayores sobre cómo el ejercicio y la buena hidratación contribuyen a reducir riesgos de obesidad, hipertensión y diabetes.

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

Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de beneficiarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
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.	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
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 mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **VER CRONOGRAMA 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se respetó la privacidad de cada beneficiario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

4. **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

	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 4.1

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FUERZA
FECHA DE REALIZACIÓN	18/11/2025
OBJETIVO	Combatir la pérdida de masa muscular y densidad osea en los adultos mayores, mejorando su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y bandas elásticas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicio físico con ayuda de la banda elástica.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores realizaron actividades de fuerza en brazos y piernas consistentes en abrir y cerrar las extremidades rodeadas por la banda en varias repeticiones contando en lo posible hasta cinco en su fase abierta.
CONCLUSIONES	Este ejercicio es útil para recuperar la masa muscular perdida y además permitió que ellos mismos descubrieran que aún pueden realizar ejercicios físicos de fuerza permaneciendo sentados.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.2

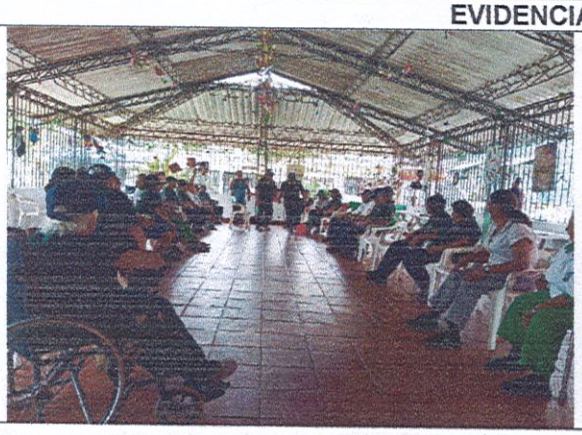
TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO
FECHA DE REALIZACIÓN	22/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer el tronco, el apoyo unipodal y la conciencia corporal con el fin de mejorar el equilibrio y la estabilidad postural para prevenir lesiones y optimizar las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y su propio peso
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios físicos realizados en un solo pie.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores debían realizar varios movimientos sostenidos en un solo pie. Primero con el derecho, luego con el izquierdo.
CONCLUSIONES	Los ejercicios realizados estaban enfocados a mejorar el equilibrio y fortalecer la parte lumbar. Se logro la participación de todos los adultos para mejorar su estabilidad postural.
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
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESISTENCIA
FECHA DE REALIZACIÓN	25/11/2025
OBJETIVO	Mejorar la resistencia cardíaca y pulmonar por medio de movimientos rápidos, además de promover el fortalecimiento oseo y muscular, equilibrio y agilidad en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Bomba o globo inflado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Futbol con un globo inflado.
METODOLOGÍA	Los adultos mayores jugaron futbol con un globo inflado.
CONCLUSIONES	Mediante el juego se logro que los adultos mayores realizaran movimientos rápidos con el fin de mejorar su vitalidad y resistencia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	




ACTIVIDAD 4.4

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLEXIBILIDAD
FECHA DE REALIZACIÓN	29/11/2025
OBJETIVO	Prevenir en los adultos mayores lesiones y dolores musculares, especialmente en la espalda, al enseñarles a mantener una alineación corporal correcta durante las actividades diarias.
RECURSOS UTILIZADOS	Recurso humano
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios dirigidos

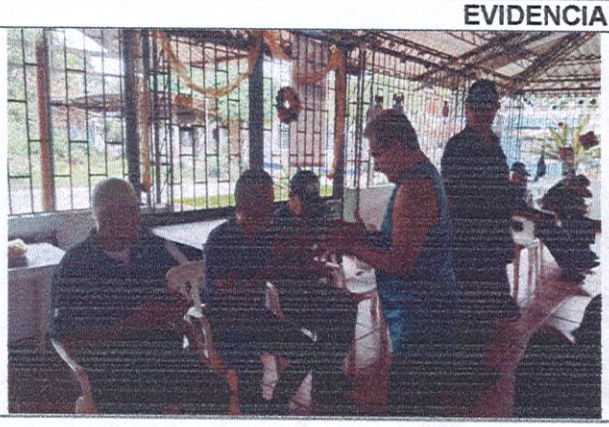
CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

METODOLOGÍA	El instructor dirigió una serie de ejercicios de calentamiento primero y luego agregó movimientos de estiramiento y flexión tanto de extremidades superiores e inferiores como lumbar, incluyendo dedos de las manos, tobillos y muñecas.
CONCLUSIONES	Los adultos se fueron incorporando a la actividad gradualmente por medio de ejercicios de calentamiento y algunos apoyados, para luego intensificar mejorando el grado de flexión y rotación de extremidades y tronco.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




ACTIVIDAD 4.5

TEMA	COORDINACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COORDINACION
FECHA DE REALIZACIÓN	02/12/2025
OBJETIVO	Mejorar la coordinación de las partes del cuerpo implicando movimientos que van desde las piernas, cadera, tronco y brazos por medio de técnicas de lanzamiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Cubeta de cartón para huevos y pimpones.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Lanzamiento de pimpones con precisión en el objetivo.
METODOLOGÍA	Los participantes debían lanzar individualmente pimpones hacia la cubeta de huevos, intentando incrustarlos en ella para alcanzar el mayor número de pimpones dentro de la cubeta.
CONCLUSIONES	Mediante la técnica de lanzamiento se logró que los adultos mayores intentaran coordinar una secuencia de movimientos con estiramientos y acortamientos y enfocando la fuerza y precisión para introcucir la mayor cantidad de pimpones dentro de la cubeta de huevos.

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	LUDICA Y RECREACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RUMBA TERAPIA
FECHA DE REALIZACIÓN	06/12/2025
OBJETIVO	Aportar a los adultos mayores beneficios físicos, cognitivos y psicosociales
RECURSOS UTILIZADOS	Bafle y música
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Rumba Terapia
METODOLOGÍA	Los adultos bailaban con diferentes cambios de música y cambios de pareja con el fin de interactuar entre ellos y fortalecer los lazos sociales.
CONCLUSIONES	Por medio de esta actividad integral se fortaleció el cuerpo, mente y lazos sociales, mejorando significativamente la calidad de vida y autonomía.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

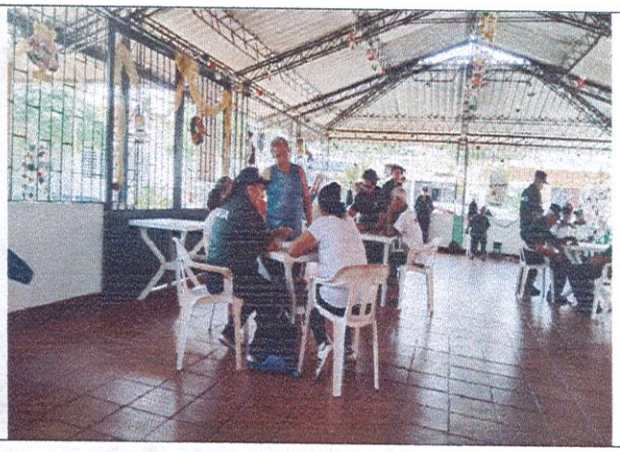
TEMA	LUDICA Y CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LUDICA Y CONCENTRACION
FECHA DE REALIZACIÓN	13/12/2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas, sillas, juegos de mesa
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Juegos de mesa
METODOLOGÍA	Se les brindo a los adultos mayores un rato de esparcimiento por medio de juegos de mesa
CONCLUSIONES	La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

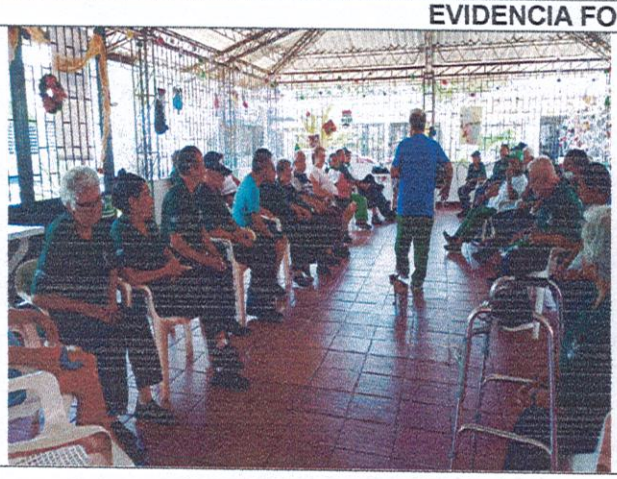
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

ACTIVIDAD 4.8

TEMA	CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TINGO TANGO
FECHA DE REALIZACIÓN	09/12/2025
OBJETIVO	Desarrollar la Concentración y la agilidad para recibir y entregar la pelota.
RECURSOS UTILIZADOS	Balón
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Dinámica Tingo tango.
METODOLOGÍA	Ubicados en forma circular los participantes van pasando la pelota de uno en uno mientras el líder dice tingo tingo tingo repetidas veces, de repente dice tango y todo se debe detener para ubicar la persona que quedo con la pelota. Este debe realiza una actividad frente al grupo, puede ser decir una poesía, cantar, decir una copla, etc.
CONCLUSIONES	Mediante una dinámica de entretenimiento se logró que los adultos interactuaran con actividades que les gusta y además de pasar un rato divertido, desarrollaron concentración y agilidad.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

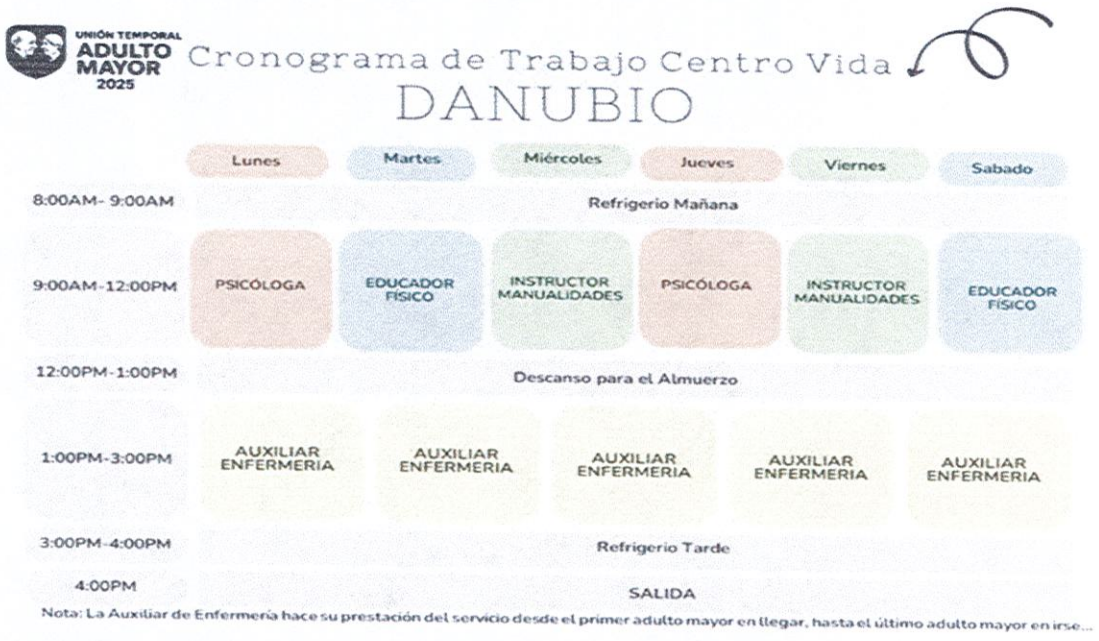



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.



SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 15-11-2025	SABADO	09:00 AM	12:00 PM	35	35
2 18-11-2025 22-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		
3 25-11-2025 29-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		
4 02-12-2025 06-12-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		
5 09-12-2025 13-12-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	09:00 AM	12:00 PM		

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

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Valoración Individual de Control




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios de fuerza con banda elástica.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios dirigidos para fortalecer el equilibrio.

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: Fútbol con un globo para desarrollo físico integral y resistencia cardiorespiratoria.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Ejercicios de flexibilidad y rotación de articulaciones.

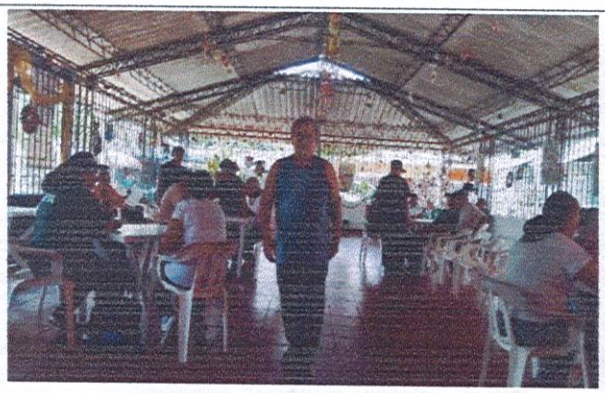



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Lanzamiento de Pimpones hacia la cubeta de huevos para mejorar la coordinación física.





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: El baile como terapia física y emocional.





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Juegos de mesa.





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Tingo tango: Juego de Concentración y agilidad.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA DANUBIO

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	GLADYS STELLA ALEJO HERNANDEZ	20441227	68	A5
2	CLEMENCIA ALVAREZ ESCOBAR	20699282	83	B5
3	ELOISA ANDRADE DE ALVAREZ	21219126	81	C1
4	HIPOLITO AVILA GRIJALBA	17165197	78	C6

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	FILOMENO BAHAMON DELGADO	17303159	84	C2
6	ANA VICTORIA BAQUERO REY	21160142	90	A4
7	CARLOS HENRY BEJARANO HERRERA	3294474	78	A3
8	ABRAHAM BERNAL PEDRAZA	17328977	62	C4
9	ARMANDO BUSTOS CABRERA	3114863	83	A4
10	MARIA ELENA CALDERON DE GUTIERREZ	21219384	81	B7
11	MARIA ELENA CASALLAS CASALLAS	21240720	68	B5
12	VICTOR JOSE CONTRERAS	6670856	83	C8
13	MARIA ESPERANZA DIAZ VILLAMIL	30982106	64	B7
14	BELARMINA GOMEZ DE PABON	21206957	93	A3
15	CARLOS JULIO GONZALEZ GOMEZ	17037961	85	B2
16	ANA DELFINA HERNANDEZ	20769706	68	B3
17	JAIME HERNANDEZ	4185971	81	B7
18	RAFAEL HERNANDEZ BETANCOURT	2981571	89	B3
19	ANGEL MARIA NOE LADINO RODRIGUEZ	429546	86	B5
20	MARIA INES LEON HENDE	23519132	88	B6
21	GUILLERMO LINARES CIPRIAN	17116595	82	C5
22	EFIGENIA LOMELIN LOZADA	21228258	73	B4
23	LUIS ALFONSO MANRIQUE	4872623	86	C3
24	JAEL MUÑOZ SUAREZ	26553170	80	B2
25	AMPARO ÑUNGO GUZMAN	21238345	72	B5
26	MARIA DEL CARMEN OSORIO CRUZ	21231080	72	B6
27	FLOR ALBA PEÑA DE PARRADO	21230037	73	C5
28	JESUS REINALDO PINZON LAVERDE	17220070	77	B 6
29	ALCIDES REY ROBAYO	3269935	85	B2
30	PEDRO ANTONIO RIVEROS RINCON	17317312	69	B3
31	ALIDA SANDOVAL DELERMANO	40176622	67	C5
32	ESTHER JULIA SILVA	21227996	86	C8
33	NANCY LUZ DARY TORRES RODRIGUEZ	51586112	64	A1
34	MARIA ELVIRA URQUIJO MARIN	41481886	75	B2
35	ANA BELEN VELANDIA PINTO	28250656	B7	B6

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C. 455.903 DE VIOTÁ- CUNDINAMARCA
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VID

23 ok

10088

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gladis Estella Alejo H FECHA: 23 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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			Presenta dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el ejercicio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo realiza con reflejos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				No presenta dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			lo realiza bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Buena Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio normal
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Tiene Buena Ubicacion

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas y tiene problemas mentales, a veces no comprende las indicaciones

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10089

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Clemencia Alvarez. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Realiza bien el ejercicio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Presenta dificultad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Siente Vertigo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Puede realizar el ejercicio
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Puede realizar el ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Puede realizar el ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			No presenta dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				lo hace bien
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena Ubicación

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

Observaciones generales: No tiene equilibrio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Clemencia Alvarez

10090

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Elosa Andrade FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romelo Tovar
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			lo hace bien.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Tiene una Fractura.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	presenta una Fractura.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		moviliza en sobre.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No lo puede realizar.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Presenta dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza el ejercicio lento.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No puede caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica en el tiempo y el espacio.

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

Observaciones generales: Rodilla Izquierda Operada.

Firma del profesional: _____ Firma del beneficiario: _____

10091

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hipolito Avila Orjalba FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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				tiene equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				tiene equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Es un poco lento.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Se le dificulta pero lo logra
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo realiza bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Presenta fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina despacio
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación temporoespacial.

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

Observaciones generales: presenta desgaste fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10092

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Filomeno Bahamon D FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Tiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiene equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dolor en las rodillas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Posee dificultad visual.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Es flexible
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se para y sienta bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Le dificulta por la vista.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación

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

Observaciones generales: presenta desgaste fisico y Supre de diabetes.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Filomeno Bahamón

10093

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Victoria Baquero FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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		Presenta dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Utiliza Silla de ruedas.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Usa Silla de ruedas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		No muy bien. por su impedimento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Con ayuda
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Presenta dolor de brazos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	Usa Silla de ruedas.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	Usa Silla de ruedas.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien

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

Observaciones generales: Utiliza Silla de ruedas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10044

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos Henry Bejarano FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Tiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Tiene equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el ejercicio con lentitud.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Tiene una mano amputada.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena coordinacion
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Se le dificulta pero logra.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	Una sola mano
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Puede realizar el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Tiene amputada la mano derecha.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10095

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Abraham Bernal Pedraza FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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				Tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					Tiene buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Buena agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				No presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor en la rodilla
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Camina y corre
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en la rodilla derecha.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Abraham

10096

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Armando Bustos Cabrera FECHA: 28 de 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar Acosta.
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				Tiene buen equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Presenta mareo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta mareo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Lo hace bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Tiene Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina normal
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas, tiene pendiente Cirugra. Trenc Parkinson.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10097

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Elena Calderon FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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			Buen equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta mareo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				lo hace bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Hace el ejercicio bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Hace bien el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina despacio.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Posee ubicación.

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

Observaciones generales: Posee desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10098

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Elena Casallas C. FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.

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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Hace bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Presenta dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena ubicación

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

Observaciones generales: Presenta dolor de rodillas y dolor en los hombros.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: M E C

100999

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor José Contreras FECHA: 28 de 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Tiene buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Tiene buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena coordinación
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			se le dificulta un poco
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Normal
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Sale a caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Tiene buena ubicación

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

Observaciones generales: Tiene desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10100

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alcides Rey FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
VALORACIÓN INICIAL:___ CONTROL: X

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				MNY. BIEN
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				MNY. BIEN
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			SNFRCdc Vertigo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				BIEN
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Le duelen Las Rodillas
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Le duelen Las Rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				MNY Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				BIEN
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			tiene Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Casi No se Ubica por el Vertigo

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

Observaciones generales: Adulto Proble de Vertigo Le duelen Las Rodillas Por desgaste FISICO

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 Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Esperanza Díaz V FECHA: 28 la 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Le duelen las rodillas al correr.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no Camina por dolor.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena Ubicación.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en las rodillas y mareo.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: María Elias

10102

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Belarmina Gomez. FECHA: 28 de 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Con dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			con dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Se mueve muy lento.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mucha dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mucha dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien este ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Despacio
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Responde a la ubicación

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

Observaciones generales: No tiene resistencia y le falta equilibrio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10103

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos Julio Gonzalez. FECHA: 28 de 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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			Pie izquierdo bien.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dificultad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Le duelen las rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Responde bien al ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		No camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Se ubica.

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

Observaciones generales: Desgaste Fisico y dolor en las rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10104

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Delfina Hernández FECHA: 28 de 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Muy lento por mareo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				lo hace bien pero lento.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena Ubicación

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

Observaciones generales: Presenta desgaste Fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10105

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Hernández FECHA: 28 Lo 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Es lento para moverse
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		No muy bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Muy bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Muy bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina satisfactoriamente
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena Ubicación

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

Observaciones generales: Dolor en rodillas. y desgaste fisico

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10106

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rafael Hernandez B. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Perez Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta dolor en las piernas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo hace bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace con dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		No le gusta caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Responde a las abreaciones

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

Observaciones generales: Presenta mareos y dolor de rodillas

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10107

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Angel Horta Noe Ladino FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Lo hace bien.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Lo hace bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Presenta dolor en las rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Presenta dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Hace bien el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	Presenta dolor en las piernas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación.

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

Observaciones generales: Mucho dolor en los huesos. y Desgaste fisico.

Firma del profesional: _____ Firma del beneficiario: _____

10103

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Inés León Hende. FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.

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				Realiza bien con este pie.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Con dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Buena coordinación.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena coordinación.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor pero lo logra.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Buena resistencia.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena Ubicación

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

Observaciones generales: Le duelen las rodillas por. desgaste Físico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10109

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Guillermo Linares C FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar A.

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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Es ágil
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Logra hacer el ejercicio bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina normal.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Sufre de reumatismo.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10110

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Eligenia Jomelin Lozada FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Cumple con el ejercicio bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Hace bien el ejercicio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Presenta dolor en los brazos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Buena coordinación
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor de rodilla
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Ejercicio bien hecho
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina normal.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena Ubicación.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en rodillas y brazos.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Eligenia Lozada

10111

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Alfonso Manrique FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Agilidad moderada.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor en las piernas.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Presenta dolor en las rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Le duelen los brazos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena ubicación.

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

Observaciones generales: Presenta dolor articular.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Luis Manrique

10112

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jael Muñoz Suarez FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Buen equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Presenta mareo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Hace bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Realiza bien el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica. bien.

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

Observaciones generales: Le duelen las rodillas al caminar por desgaste fisico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10113

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Amparo Hungo Guzman FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza bien los ejercicios.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Muy bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Muy bien.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Bien.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			lo hace bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina bien.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena ubicación.

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

Observaciones generales: Tiene pendiente operación de rodilla. Presenta dolor.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10114

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria del Carmen Osorio FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar Acosta
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					Muy bien.
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					Muy bien.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ejercicio bien hecho.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Muy bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Ejercicio bien hecho.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Lo hace bien.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Tiene buena Ubicación

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

Observaciones generales: Presenta mareo.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10115

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Flor Alba Peña. FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta

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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Hace el ejercicio muy bien
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				muy bien.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Patea con los dos pies bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X		X		Le duele la rodilla.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Buena ubicación

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

Observaciones generales: Le duelen las piernas al estirar.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Flor Alba Peña

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jesus Reinaldo Pinzon L. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Hace bien el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Muy bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Realiza el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta dolor en rodilla
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Presenta dolor en la rodilla
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en pies y rodilla.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10117

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pedro Antonio Lyeros R. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta.
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza bien los ejercicios.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor en piernas
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		No le gusta caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Desgaste Fisico y Mareo.

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 Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alida Sandoval Delgado FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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			Lo hace bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Lo hace bien
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Presenta mareo al correr.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Bien
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Con dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza bien el ejercicio.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina bastante.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena ubicación

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

Observaciones generales: Presenta desgaste físico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Alida Sandoval

10119

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Esther Julia Silva FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Bien
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Hace bien los ejercicios
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad por dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en las rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		No le gusta caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta desgaste Físico.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10120

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nancy Luz Dary Torres R FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torgal Acosta
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				Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo hace bien
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				le gusta caminar
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien

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

Observaciones generales: Presenta dolor en la rodilla al patear.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Nancy Torres

10121

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Elvira Urquijo FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Torar Acosta

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			Buen equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Buen equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		lo hace con dolor en piernas y rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Tiene discapacidad visual.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Presenta dolor en rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				lo hace bien.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Casi no camina
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Presenta dolor en pies y rodillas.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Elvira Urquijo

10122

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Danubio.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Belen Velandia Pinto FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Romulo Tovar Acosta
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				Lo levanta sentada
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Lo levanta sentada
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Lo intenta pero no puede por la silla
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo logra bien
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Utiliza silla de ruedas.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Intenta pero no lo logra.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza bien el ejercicio.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede por discapacidad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No puede caminar.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Se ubica bien.

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

Observaciones generales: Utiliza silla de ruedas permanente.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Ana Belen Velandia

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

10123

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA COMUNEROS

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

10124

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

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	COMUNEROS
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. DANIEL EDUARDO ALBARRACIN SILVA
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 comuneros del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ 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 realizaron actividades guiadas, identificando fortalezas y limitaciones tanto físicas como cognitivas a los adultos mayores del centro vida
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se educó a los beneficiarios sobre posturas adecuadas y movimientos seguros, contribuyendo a la prevención de lesiones y a la corrección de hábitos posturales.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando	Se fomentó la autonomía, la movilidad funcional y la independencia mediante la implementación de rutinas personalizadas de actividad física adaptadas a sus capacidades.

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

condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se estimuló activamente la participación en actividades físicas recreativas que fortalecieron el bienestar emocional y social de los beneficiarios, generando espacios de interacción significativa.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se observaron y registraron detalladamente los progresos físicos y funcionales de los adultos mayores, facilitando el seguimiento individualizado y la toma de decisiones para ajustar los programas. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Fuerza 2. Flexibilidad 3. Coordinación. **VER ACTIVIDAD 4.1 - 4.2 - 4.3 - 4.4 – 4.5**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se ajustaron las rutinas y actividades físicas de acuerdo con la evolución, condiciones médicas y cambios en las capacidades funcionales de cada adulto mayor, asegurando la pertinencia y seguridad de las intervenciones.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se reportaron de manera oportuna los avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares, promoviendo una atención integral y coordinada.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se enseñaron hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, hidratación y postura corporal, fortaleciendo la conciencia sobre el autocuidado.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se generó conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas, motivando a los beneficiarios a mantener un estilo de vida activo.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se llevaron registros diarios y detallados de las atenciones prestadas, incluyendo evidencias fotográficas y reportes de actividades para garantizar la transparencia y el seguimiento.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se participó activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas y dinámicas grupales orientadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se identificaron signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios, comunicando oportunamente esta información a los profesionales a cargo y al coordinador del programa para acciones inmediatas.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se colaboró estrechamente con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral y complementaria a los beneficiarios.

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

Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se generó conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas, motivando a los beneficiarios a mantener un estilo de vida activo.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se llevaron registros diarios y detallados de las atenciones prestadas, incluyendo evidencias fotográficas y reportes de actividades para garantizar la transparencia y el seguimiento.
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 activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas y dinámicas grupales orientadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
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 identificaron signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios, comunicando oportunamente esta información a los profesionales a cargo y al coordinador del programa para acciones inmediatas.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se identificaron riesgos y necesidades en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas), asegurando un abordaje interdisciplinario integral.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se cumplió rigurosamente con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL, asistiendo de manera puntual a los encuentros programados. **VER ACTIVIDAD 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se guardó estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos, respetando la privacidad y dignidad de los beneficiarios.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se mantuvo una conducta ética, respetuosa y profesional en todo momento, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático que propició la confianza y el bienestar.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se rindieron informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado, facilitando el análisis y la mejora continua de las intervenciones implementadas.

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

Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se realizaron valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de cada adulto mayor, identificando sus necesidades específicas para orientar las intervenciones

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Trabajo del tren inferior con silla
FECHA DE REALIZACIÓN	27 de octubre de 2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante ejercicios adaptados, utilizando la silla como apoyo para garantizar seguridad y estabilidad.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas resistentes, espacio amplio, cronómetro, música motivacional.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicios de sentadillas asistidas, levantamiento de piernas y estiramientos, pausas activas para recuperación, repetición según capacidad.
METODOLOGÍA	Dinámica y participativa, adaptando la intensidad a las capacidades individuales, enfatizando la correcta ejecución para evitar lesiones y fomentando la confianza.
CONCLUSIONES	Se observó mejora en la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, aumentando la estabilidad y la movilidad funcional de los participantes.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Yoga
FECHA DE REALIZACIÓN	30 de octubre de 2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad, equilibrio y relajación física y mental en los adultos mayores por medio de la práctica de posturas básicas de yoga adaptadas a sus capacidades.
RECURSOS UTILIZADOS	Música ambiental relajante, espacio ventilado, instructiva visual con posturas básicas.

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

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Calentamiento inicial; secuencia de posturas suaves para flexibilizar articulaciones y músculos; ejercicios de respiración y estiramiento final.
METODOLOGÍA	Enfoque participativo y flexible, respetando el ritmo individual de cada participante, fomentando la auto escucha y el bienestar integral, con guiado constante para prevenir molestias.
CONCLUSIONES	Se evidenció mejora en la movilidad articular y la percepción corporal. La actividad favoreció estados de relajación y reducción de estrés, contribuyendo al equilibrio físico y emocional.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ronda con mandos a cumplir (actividades de fuerza leve)
FECHA DE REALIZACIÓN	3 de noviembre de 2025
OBJETIVO	Desarrollar fuerza leve a través de ejercicios lúdicos con comandos específicos, promoviendo la atención y resistencia muscular.
RECURSOS UTILIZADOS	Mandos o señales visuales y auditivas, espacio seguro y adecuado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Realización de series de ejercicios con instrucciones dadas para distintos grupos musculares; dinámicas grupales para incentivar el seguimiento de órdenes y adaptación.
METODOLOGÍA	Metodología dinámica, participativa y adaptada al ritmo de cada persona, con énfasis en mantener la motivación y el control postural durante las actividades.
CONCLUSIONES	Se evidenció mejora en la fuerza general y en la capacidad de atención. Los ejercicios contribuyeron a la dinamización del grupo y al desarrollo de habilidades funcionales.

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 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA CANASTA Y EL HUEVO
FECHA DE REALIZACIÓN	6 de noviembre de 2025
OBJETIVO	Fomentar la coordinación motriz fina y gruesa en los adultos mayores a través de actividades lúdicas que estimulan el control y precisión de movimientos.
RECURSOS UTILIZADOS	Canastas pequeñas de huevos, pimpones, cronómetro, espacio amplio.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Serie de ejercicios donde los participantes debían encestar los huevos en las canastas a diferentes distancias; variaciones en velocidad y forma de lanzamiento; juegos competitivos por equipos.
METODOLOGÍA	Metodología dinámica y participativa, adaptando la dificultad a las capacidades individuales, promoviendo la socialización y la motivación a través del juego activo.
CONCLUSIONES	Los adultos mayores aumentaron su coordinación ojo-mano, concentración y autoestima. La actividad facilitó la interacción y el disfrute grupal, siendo bien recibida y motivadora.

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 4.5

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividades musicalizadas
FECHA DE REALIZACIÓN	10 de noviembre de 2025
OBJETIVO	Estimular la coordinación motriz y el ritmo mediante ejercicios corporal-musicales que fomenten la integración y el bienestar emocional.
RECURSOS UTILIZADOS	Reproductor de música, espacio con superficie antideslizante.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Secuencias de movimientos rítmicos coordinados con la música, juegos de imitación y creación de coreografías simples, pausas para el intercambio de experiencias.
METODOLOGÍA	Participativa y flexible, permitiendo ajustes según el ritmo y condiciones físicas de los adultos mayores, incentivando la expresión corporal libre y alegre.
CONCLUSIONES	La actividad fortaleció la coordinación, mejoró el ánimo y facilitó la cohesión grupal, traduciéndose en mayor motivación para participar en futuras sesiones.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 	

ACTIVIDAD 4.6

TEMA	CONCENTRACION
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LUDICA Y CONCENTRACION
FECHA DE REALIZACIÓN	13/11/2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	concentración
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Domino
METODOLOGÍA	Se les brindo a los adultos mayores un rato de esparcimiento por medio del juego Bingo
CONCLUSIONES	La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.
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 NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.



UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

COMUNEROS

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

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 27-10-2025 30-10-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
2 semana 03-11-2025 06-11-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
3 semana 10-11-2025 13-11-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		

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

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Las imágenes ilustran a los adultos mayores participando en dinámicas lúdicas centradas en recordar puntos de cada partida en juegos de mesa, fomentando la estimulación cognitiva y la sociabilidad mediante una metodología participativa y flexible.




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Las fotografías muestran a los beneficiarios realizando trabajo del tren inferior con silla y otras actividades de fuerza leve, como la ronda con mandos a cumplir. Estas evidencian la práctica de ejercicios físicos adaptados que promueven el fortalecimiento muscular y la prevención del deterioro funcional.




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Se aprecian imágenes de sesiones de yoga dirigidas a mejorar la flexibilidad y el bienestar general. Los adultos mayores ejecutan posturas adecuadas a sus capacidades, en un ambiente participativo y respetuoso, favoreciendo la salud física y mental.

	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: Las fotos reflejan la realización de ejercicios musicalizados que facilitan la coordinación motriz y promueven la interacción social, con los participantes siguiendo patrones rítmicos de manera dinámica y motivadora.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO COMUNEROS

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	WILSON HERNANDO ACHURI MACHADO	86045071	56	B7
2	MARIA ROSALBA ALFONSO AVILA	30080930	67	B7
3	BLANCA ROSA ANGEL	21221120	78	A5
4	HERNANDO BELTRAN RODRIGUEZ	17185450	78	C2
5	JOSE DEL CARMEN BUITRAGO TORRES	4296465	75	A3
6	GREGORIO CARDOSO GARCIA	12090573	85	B2
7	SOL ANGEL CASTRO	40374570	68	C2
8	LUCILA CONDE	21227423	88	B3
9	MARIA LUISA CRUZ	40374456	63	A5
10	LAZARO ESCOBAR GIRALDO	17308141	71	B3
11	ANA SILVIA GARCIA	21226319	74	B3
12	MARIA ELSA GONZALEZ CHIBASUQUE	40400658	63	A3
13	MARIA INES HERNANDEZ ARIAS	41340947	81	C9
14	JESUS ADOLFO JIMENEZ	5867234	80	B4
15	JAIRO IVAN LARA CONTENTO	7782188	61	C7
16	MARIA CRISTINA LOPEZ COTRINA	23521776	75	C7
17	MARIA DEL CARMEN MACHADO	21224591	75	B7
18	CECILIA MARTINEZ LUGO	51790858	86	A4
19	JOSE HERNAN MUÑOZ MEDINA	17323232	70	C1
20	EDILSON MUÑOZ PEREZ	7456659	75	C16
21	MAGDALENA ORTIZ	21217828	83	B4
22	LAURA PANQUEBA DE BAQUERO	21213876	86	B4
23	FLORALBA PARRA BERDUGO	23769508	66	A3
24	CLARA INES PARRADO	21230864	72	B5
25	MARIA PAULINA RAMIREZ AGUILERA	40397108	75	B7

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

26	NOLASCO ANTONIO REY REY	11406880	68	A4
27	ALFONSO MARIA REY ROBAYO	17301168	78	B6
28	CARMEN ELISA ROMERO QUEVEDO	21220292	78	C2
29	AILEN ROZO JACOMEN	41649612	68	C7
30	LUIS ALVARO SOPO	17300618	77	B2
31	JESUS ANTONIO TORRES	3297063	79	B4
32	ANTENOR VANEGAS MORENO	17620443	84	B6
33	CLEOFE ELISA VELASQUEZ HERRERA	41753256	72	B1
34	PEDRO LUIS VELASQUEZ RODRIGUEZ	17306336	72	A3
35	RUTH JENIS VIZCAINO	21232044	70	B5

DANIEL ALBARRACIN

DANIEL EDUARDO ALBARRACIN SILVA
C.C. 1.121.897.458
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA