10135

	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 DE DICIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	COMUNEROS
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
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 las valoraciones iniciales con el objetivo de observar la estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor. A partir de los resultados obtenidos en las valoraciones iniciales, se diseñó una secuencia de trabajo en actividad física basada en las necesidades, capacidades y limitaciones identificadas en cada persona mayor. Primero, se realizaron ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar el cuerpo y evitar posibles lesiones. Después, se incluyeron acciones de fortalecimiento muscular, principalmente en las piernas y la zona media, con el propósito de mejorar la fuerza requerida para las tareas cotidianas. De forma gradual, se añadieron actividades dirigidas al equilibrio y la coordinación, con el objetivo de disminuir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad corporal. Para finalizar, se incorporaron ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y dinámicas recreativas que favorecen la interacción social, la autonomía y la adopción de hábitos saludables, siempre ajustados a las condiciones individuales identificadas desde el inicio.

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

	VER ACTIVIDAD 4.1
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se identificó riesgos y necesidades básicas de nuestros beneficiarios las cuales se les informo a los demás profesionales. Y a partir de allí se diseñaron ejercicios seguros y adecuados a sus capacidades, se detalla cómo realizarlos correctamente y con qué frecuencia practicarlos, mientras se promueven hábitos activos que favorecen la movilidad, la coordinación y la concentración. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se brindó un acompañamiento permanente para asegurar que los adultos mayores participaran con comodidad y seguridad, impulsando su autonomía sin poner en riesgo su bienestar. Se ofrecieron explicaciones claras antes y durante cada sesión, así como apoyo físico en situaciones específicas, especialmente a quienes presentaban dificultades de movilidad o necesitaban orientación adicional.
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 rutinas tanto grupales como individuales, ajustadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, teniendo en cuenta su edad, estado de salud y nivel de capacidad funcional. Aunque las actividades se desarrollaron en grupo, durante cada sesión se realizaron adaptaciones personalizadas para asegurar una participación segura y efectiva, ofreciendo variantes con o sin implementos y proporcionando apoyo adicional cuando fue necesario. La planeación establecida facilitó un trabajo ordenado y seguro, permitiendo avanzar de manera progresiva mientras se fortalecían múltiples obligaciones físicas y se incentivaba la integración activa de los adultos mayores en cada sesión.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se Incluyeron ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación. de manera gradual y acorde a las capacidades de los participantes, los principales elementos de la actividad física dirigida a los adultos mayores. **Fuerza:** Se trabajó con el peso corporal y con implementos simples como palos y botellas con arena. En las extremidades superiores se realizaron elevaciones laterales y frontales, y en los inferiores ejercicios como sentadillas y peso muerto, fortaleciendo brazos, piernas y cadera de forma segura y adaptada. **Equilibrio:** El equilibrio se trabajó mediante ejercicios de estabilidad y control postural, como apoyos reducidos, caminatas en línea, levantamiento alternado de piernas y cambios de dirección. Estas actividades fortalecieron la coordinación y ayudaron a disminuir el riesgo de caídas. **Flexibilidad:** Se trabajó a través de estiramientos suaves y sostenidos para las principales articulaciones y grupos musculares, realizados al inicio y al final de cada sesión. Estos ejercicios ayudaron a mantener la movilidad, reducir la rigidez y favorecer movimientos más cómodos y fluidos en las actividades diarias. **Coordinación** se fortaleció mediante ejercicios que combinaron movimientos simultáneos de brazos y piernas, cambios de ritmo y actividades que requerían seguir secuencias simples. Estas dinámicas ayudaron a mejorar la precisión de los movimientos, la atención y la capacidad de realizar tareas motoras de manera más eficiente. **VER ACTIVIDAD 4.3,4.4, 4.6, 4.7, 4.8.**

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

Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se realizaron actividades enfocadas en fortalecer las capacidades físicas fundamentales para mejorar gradualmente la estabilidad y la postura en los adultos mayores. Aunque no se llevaron a cabo sesiones específicas de equilibrio, se integraron movimientos funcionales como levantarse, sentarse, caminar con control y realizar cambios de dirección, los cuales contribuyen indirectamente al control corporal. Estas acciones preparan la base para introducir posteriormente ejercicios de equilibrio de manera segura y progresiva, adaptados a las capacidades y necesidades de cada beneficiario, favoreciendo así una intervención más efectiva y preventiva
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	se promovió la importancia sobre posturas correctas y movimientos seguros, con el objetivo de que los adultos mayores aprendieran a moverse de manera adecuada, evitando sobrecargas y reduciendo el riesgo de lesiones. Se proporcionaron instrucciones claras sobre la alineación del cuerpo al realizar los ejercicios, la manera de cambiar de posición sin molestias y los movimientos que conviene evitar para proteger articulaciones sensibles como la columna, las rodillas y las caderas. Además, se enseñaron estrategias sencillas para levantarse, caminar con estabilidad y usar apoyos o implementos de forma segura.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se promovió la autonomía, estimulando que los adultos mayores realicen actividades por sí mismos; mejorar la movilidad funcional, favoreciendo movimientos seguros y eficientes en su vida diaria; y fortalecer la independencia, de manera que puedan desenvolverse con confianza y seguridad en las tareas cotidianas, manteniendo su bienestar y calidad de vida.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se realizaron actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y dinámicas grupales, favoreciendo la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores. Con ejercicios rítmicos y coordinación corporal, usando materiales como bombas y palos de escoba, se promovió la movilidad, la diversión y la motivación para participar. La implicación constante de los participantes mejoró su estado de ánimo y fortaleció los vínculos, creando un ambiente acogedor y estimulante.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	No se ha diligenciado valoración de control, puesto que es aproximadamente cada, la finalidad es observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud y planeación del trabajo a realizar del profesional. En el desarrollo de la clase se monitoreó de manera directa el desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como la movilidad, coordinación, equilibrio, capacidad motora y grado de participación en las actividades. Se registró en un formato estructurado, este seguimiento permitió identificar progresos individuales, sobre todo en quienes inicialmente mostraban menos seguridad y confianza al moverse.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones constantes en los ejercicios, adaptando la intensidad, la duración y la forma de ejecución a las capacidades y necesidades de cada adulto mayor. Se ofrecieron alternativas sin carga para quienes presentaban cansancio o limitaciones en los brazos, y se permitió el uso de sillas como apoyo en actividades que requerían estabilidad. Además, se ajustó la cantidad de repeticiones y los tiempos de cada ejercicio según el ritmo del grupo. Estas adaptaciones aseguraron una participación segura, evitaron la sobrecarga y facilitaron que todos los beneficiarios s pudieran integrarse activamente de acuerdo con sus condiciones individuales.

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

Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se informó de manera verbal a la auxiliar de enfermería del Centro Vida Comuneros diversas situaciones detectadas en algunos adultos mayores, tales como problemas para mantener la estabilidad, aparición de fatiga, movimientos limitados, cansancio.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron sesiones orientadas a fortalecer y afianzar los conocimientos y hábitos relacionados con estilos de vida saludables, incluyendo temas como la práctica de actividad física, la correcta hidratación y el cuidado postural en la etapa de envejecimiento. Estas actividades se desarrollaron con un enfoque integral que combinó teoría y práctica, permitiendo a los adultos mayores aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Llevé a cabo sesiones presenciales con los adultos mayores, integrando explicaciones teóricas y ejercicios prácticos que destacaron los beneficios de la actividad física, como el fortalecimiento cardiovascular, la disminución del estrés y el refuerzo del sistema inmunológico. Asimismo, elaboré y distribuí material educativo visual, claro y accesible, con el fin de incentivar hábitos diarios como caminar con regularidad o realizar estiramientos en casa. De manera complementaria, implementé pausas activas tanto en el Centro Vida Comuneros, como en visitas domiciliarias, con rutinas breves que favorecieron el aumento de energía, la concentración y el bienestar integral de los beneficiarios.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se recopilaron fotografías de las actividades realizadas como evidencia visual del trabajo efectuado. Estos registros sirvieron para respaldar el cumplimiento de las funciones asignadas y documentar de manera semanal la implementación del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se lideraron charlas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas en mejorar la movilidad, la coordinación, la memoria y el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas actividades contribuyeron a prevenir deterioro físico, reducir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social, favoreciendo hábitos saludables y la calidad de vida de los beneficiarios.
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.	No se detectaron alteraciones importantes ni signos de alerta que pusieran en riesgo la salud de los adultos mayores participantes. No obstante, se mantuvo una vigilancia constante en cada sesión, prestando atención a posibles indicios de fatiga, desorientación o limitaciones físicas. En caso de cualquier situación fuera de lo habitual, estaba previsto informar de inmediato al personal de salud del Centro Vida Comuneros, asegurando una atención coordinada, segura y oportuna
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se mantuvo una comunicación constante con la auxiliar de enfermería del Centro Vida El Brillante, quien acompañó cada jornada y apoyó el ajuste de las rutinas según las necesidades individuales de los adultos mayores. Paralelamente, se trabajó de manera articulada y respetuosa con el equipo interdisciplinario, fortaleciendo la coordinación y el intercambio de información para promover el bienestar integral de los beneficiarios y asegurar que cada intervención fuese pertinente, segura y adaptada a sus condiciones.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se respetaron los horarios y el cronograma establecidos por la, UNIÓN TEMPORAL. asistiendo a los Centros Vida en los días programados para las actividades del componente de educación física. Las sesiones se realizaron de lunes a sábado, entre las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m., siguiendo lo indicado en el cronograma institucional.

	VER ACTIVIDAD 5
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se mantuvo estricta confidencialidad y manejo reservado de toda la información, documentos, materiales y datos a los que tuve acceso durante mi vínculo con la Unión Temporal, asegurando la protección de aquellos considerados privados, sensibles o de acceso restringido.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se mantuvo un trato ético, respetuoso y profesional en todas las jornadas, fomentando un ambiente de confianza, dignidad y consideración para los adultos mayores. Las actividades se organizaron de manera que ellos se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se centró en la comunicación cercana, la escucha activa y la generación de vínculos positivos que reforzaran su autoestima y motivación. En todo momento se garantizó un acompañamiento humano, evitando cualquier forma de trato invasivo o inapropiado.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron los informes requeridos, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian la ejecución de las actividades realizadas, cumpliendo con la obligación de documentar y justificar el trabajo ejecutado ante la entidad correspondiente. Garantizando transparencia, seguimiento de los avances y fortaleciendo la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se brindó apoyo en tareas adicionales que favorecieron el buen desarrollo de las sesiones, incluyendo la preparación y orden del espacio, la distribución de materiales, la orientación de los adultos mayores para su correcta ubicación y asistencia logística en lo necesario. Estas labores se realizaron con actitud proactiva y compromiso, asegurando el cumplimiento integral de los objetivos del programa y el adecuado funcionamiento de las jornadas en los Centros Vida.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	VALORACIÓNES INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DILIGENCIAMIENTO VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	17 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se llevó a cabo una valoración física de manera individual, enfocada en conocer el estado físico de cada participante mediante la revisión de sus habilidades de equilibrio, coordinación y flexibilidad. A partir de esta observación se obtuvo un panorama claro de su condición funcional, lo que facilitó ajustar las actividades según las características y requerimientos de cada adulto mayor.
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	Se llevó a cabo la valoración física inicial de forma individual para cada adulto mayor, utilizando un formato que permitió registrar los siguientes campos: **Equilibrio estático:** Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos.

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

	Levantar el pie derecho durante 30 segundos. **Agilidad:** Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos). **Coordinación óculo-manual:** Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos. **Coordinación óculo-pédica:** Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos. **Flexibilidad tren inferior:** Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones). **Flexibilidad tren superior:** Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones). **Fuerza tren inferior y superior:** Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos. **Fuerza–resistencia aeróbica:** Caminar durante 6 minutos. **Ubicación temporoespacial:** Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás. Cada ítem fue evaluado de acuerdo con el formato establecido, utilizando las siguientes categorías: **E = Excelente**, **B = Buena**, **A = Aceptable**, **R = Regular** y **D = Deficiente**. Además, se registraron observaciones particulares relacionadas con el desempeño individual de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La valoración se realizó de forma individual en un espacio tranquilo y seguro, aplicando pruebas básicas de equilibrio, coordinación y flexibilidad adaptadas a las capacidades de cada adulto mayor. Se dieron instrucciones claras y se demostraron los movimientos antes de ejecutarlos, garantizando comprensión y confianza. Durante la evaluación se observó cuidadosamente el desempeño, registrando los resultados y anotando particularidades relevantes para cada participante. Finalmente, la información obtenida permitió orientar la planeación de actividades según las necesidades y nivel funcional de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La valoración física individual permitió identificar el nivel de equilibrio, coordinación y flexibilidad de cada adulto mayor, brindando un panorama claro de su condición funcional. Los resultados obtenidos facilitaron la adaptación de las actividades a sus capacidades reales, promoviendo mayor seguridad, participación y bienestar durante las sesiones.

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

TEMA	VALORACIÓNES INICIALES
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONTINUACION DEL DILIGENCIAMIENTO
FECHA DE REALIZACIÓN	20 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo fue completar la valoración física inicial de cada adulto mayor en dos jornadas, asegurando el registro de todas las pruebas para identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades individuales, con el fin de obtener información precisa que permitiera planificar actividades físicas seguras, adaptadas y acordes a su estado funcional, garantizando un proceso organizado y respetuoso del ritmo de cada beneficiario
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	En la siguiente jornada se continuó con el proceso para finalizarla. En esta segunda visita se realizaron las evaluaciones restantes, garantizando que cada adulto mayor contara con un registro completo de sus capacidades físicas. Este procedimiento permitió obtener una valoración integral y precisa, asegurando que la planificación de las actividades posteriores se ajustara adecuadamente a las necesidades y condiciones de cada participante.
METODOLOGÍA	La valoración física se realizó en dos jornadas; en la primera visita se aplicaron las pruebas que el tiempo y el ritmo de los adultos mayores permitieron, registrando equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia; y en la segunda visita se retomaron y completaron los ítems pendientes para obtener un registro integral. Cada prueba se explicó previamente, se ejecutó de manera individual y se acompañó con supervisión constante para garantizar seguridad y correcta ejecución. Finalmente, toda la información recolectada se organizó en el formato correspondiente para orientar la planificación de actividades posteriores.
CONCLUSIONES	La valoración física realizada en dos jornadas permitió obtener un diagnóstico completo y detallado del estado funcional de cada adulto mayor, garantizando que todas las pruebas se aplicaran de manera segura y respetando el ritmo individual. Este proceso facilitó la identificación de fortalezas y necesidades específicas, lo que brindó una base sólida para planificar actividades físicas más precisas y adaptadas. Además, la continuidad entre ambas visitas aseguró un registro confiable que orientará intervenciones futuras enfocadas en promover el bienestar y mejorar las capacidades físicas de los beneficiarios.

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
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO FUNCIONAL
FECHA DE REALIZACIÓN	24 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Mejorar la fuerza y resistencia muscular de brazos, hombros, espalda, pecho, piernas y glúteos en adultos mayores, mediante ejercicios adaptados con el peso corporal y apoyo en palos, fortaleciendo el tren superior e inferior, promoviendo el equilibrio, la coordinación y la estabilidad, y fomentando la autonomía y confianza de los beneficiarios la realización segura de los movimientos.
RECURSOS UTILIZADOS	Palos de escoba
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizan ejercicios para brazos (incluyendo bíceps), hombros, espalda, piernas y glúteos, utilizando el peso corporal y apoyándose en palos de escoba para mayor seguridad y estabilidad, como apoyo especialmente en las sentadillas y para mantener el equilibrio. Entre los movimientos se incluyen levantamiento de brazos, sentadillas, zancadas, adaptados a las capacidades de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad consiste en ejercicios funcionales adaptados al nivel de cada participante, utilizando el peso corporal y apoyo en silla para mayor seguridad. Se incluyen movimientos para brazos, hombros, espalda, piernas y glúteos, como levantamiento de brazos, flexiones, sentadillas y zancadas enfatizando la correcta ejecución, la respiración y el ritmo pausado, fomentando participación activa y confianza.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer la musculatura del tren superior e inferior, mejorar el equilibrio y la coordinación, y fomentar la autonomía y confianza de los adultos mayores al realizar ejercicios con apoyo en silla. La adaptación de los movimientos a las capacidades de cada participante garantizó seguridad y efectividad, contribuyendo al bienestar físico y funcional de los asistentes.

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	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	reuniones interdisciplinarias para la planificación de intervenciones integrales con profesionales de la salud
FECHA DE REALIZACIÓN	27 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se coordinó con las profesionales de salud para identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores, orientando intervenciones seguras y adaptadas que favorezcan su bienestar y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la actividad se realizaron reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, lo que permitió identificar de manera integral los riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones más adecuadas y oportunas.
METODOLOGÍA	Se realizaron reuniones periódicas con el equipo interdisciplinario del Centro Vida para analizar valoraciones iniciales y resultados, lo que permitió identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones seguras, pertinentes y oportunas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	equilibrio en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	1 DE DICIEMRE DEL 2025
OBJETIVO	Se realizaron ejercicios de equilibrio, con y sin aros, incluyendo desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, adaptados al nivel de cada adulto mayor, con el objetivo de mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en sus movimientos, promoviendo su autonomía y seguridad.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron diversos ejercicios de equilibrio, tanto con aros como sin ellos, en los que los adultos mayores permanecieron de pie controlando su propio equilibrio. Las dinámicas incluyeron movimientos de avance, retroceso y

	desplazamientos, fomentando la estabilidad, la coordinación y la conciencia corporal, adaptando los ejercicios al nivel de cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos en los que los adultos mayores permanecieron de pie, realizando desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, tanto con aros como sin ellos. Los movimientos se adaptaron al nivel y capacidad de cada participante, priorizando la seguridad y el control del equilibrio, mientras se fomentaba la coordinación, la estabilidad y la conciencia corporal a través de repeticiones guiadas y supervisión constante del instructor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal de los adultos mayores, aumentando su confianza y seguridad en los movimientos cotidianos. La adaptación de los ejercicios al nivel de cada participante favoreció la participación activa y contribuyó a prevenir riesgos de caídas, promoviendo su autonomía y bienestar general.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	4 DE DICIEMBRE DE 2025
OBJETIVO	La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura y la alineación corporal de los adultos mayores, fortaleciendo la musculatura de espalda, hombros y cuello, promoviendo la conciencia corporal y la corrección de hábitos posturales inadecuados, y adaptando los ejercicios al nivel de cada participante para garantizar seguridad y efectividad.
RECURSOS UTILIZADOS	Cartelera
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron ejercicios de postura en los que los adultos mayores permanecieron de pie, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza, realizando movimientos suaves de estiramiento y corrección postural. La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura, fortalecer la musculatura de la espalda y favorecer la conciencia corporal, adaptando cada ejercicio al nivel de los beneficiarios para garantizar seguridad y efectividad. Gracias a la práctica, se observó una mayor estabilidad, alineación corporal y confianza en los movimientos, contribuyendo al bienestar general y a la prevención de molestias o lesiones asociadas a una postura inadecuada.

10145

	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 actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos de postura, tanto de pie como sentados, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza. Los beneficiarios realizaron estiramientos suaves, movimientos de corrección postural y repeticiones guiadas, adaptadas a su nivel y capacidad. Durante toda la sesión se priorizó la seguridad, la supervisión constante y la conciencia corporal, promoviendo la correcta ejecución de los movimientos y la participación activa de cada adulto mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVILIDAD EN ACCIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	8 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento de los adultos mayores mediante ejercicios de flexibilidad realizados con palos y sin ellos, promoviendo una postura adecuada, mayor control corporal y bienestar físico general, todo dentro de una práctica segura, suave y adaptada a sus capacidades.
RECURSOS UTILIZADOS	Salón
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad consistió en una serie de ejercicios de flexibilidad realizados tanto con palos como sin ellos, orientados a mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento en los adultos mayores. Con el uso de palos se ejecutaron movimientos de estiramiento de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mejor postura y mayor control corporal. Sin palos, se realizaron estiramientos naturales utilizando el propio cuerpo, incluyendo inclinaciones, elevaciones, rotaciones y extensiones suaves que permitieron trabajar de manera progresiva y segura. Toda la sesión se desarrolló de forma guiada, lenta y controlada, asegurando una participación cómoda y adecuada para cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con estiramientos suaves sin palos para preparar las articulaciones y activar el cuerpo; luego, se incorporaron los palos como apoyo para realizar movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mayor amplitud y control. Los ejercicios se ejecutaron de manera lenta, progresiva y guiada, permitiendo que cada participante trabajara según sus capacidades, garantizando seguridad, comodidad y una adecuada técnica durante toda la sesión.

10146

	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 actividad permitió mejorar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores, reduciendo la rigidez muscular y facilitando la ejecución de movimientos cotidianos. El uso de palos apoyó la correcta realización de los ejercicios y brindó mayor seguridad, mientras que la adaptación de las rutinas a las capacidades individuales favoreció la participación activa y el trabajo en rangos cómodos. En conjunto, la sesión contribuyó a fortalecer la conciencia corporal y a promover un mayor bienestar físico.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVIMIENTOS CRUZADOS Y DINÁMICOS
FECHA DE REALIZACIÓN	11 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la coordinación motriz, la precisión y la orientación espacial de los adultos mayores mediante, lanzamientos y recepciones de pelota, así como movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; todo esto con el fin de fortalecer la sincronización corporal, estimular la activación cognitiva y favorecer un mejor control del movimiento en actividades cotidianas.
RECURSOS UTILIZADOS	, bombas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad de coordinación consistió en una serie de ejercicios dinámicos en los que los adultos mayores se desplazaron a través de aros ubicados en el suelo, trabajando la coordinación de pasos y el control del movimiento. Posteriormente, realizaron lanzamientos y recepciones de pelota, lo que permitió estimular la precisión, la sincronización ojo-mano y la orientación espacial. Finalmente, se integraron movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y luego alternar, favoreciendo la coordinación bilateral, la activación cognitiva y la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Toda la sesión se desarrolló de manera guiada, segura y adaptada al ritmo de cada participante, promoviendo el equilibrio, la atención y la movilidad general.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con un recorrido a través de aros dispuestos en el piso, guiando a los participantes para coordinar sus pasos y mantener un ritmo uniforme. Luego, se incorporaron lanzamientos y recepciones de pelota en parejas o en grupo para trabajar la precisión y la coordinación ojo-mano. Finalmente, se realizaron movimientos cruzados, como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y alternar, estimulando la coordinación bilateral y la atención. Todos los ejercicios se ejecutaron de manera progresiva, supervisada y adaptada a las capacidades de cada adulto

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

	mayor, garantizando seguridad y participación activa.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la coordinación, la precisión y el control del movimiento en los adultos mayores, quienes participaron activamente y realizaron los ejercicios con buena disposición. El uso de aro, bombas y movimientos cruzados favoreció la sincronización corporal, la atención y la movilidad general, contribuyendo al fortalecimiento de sus habilidades motrices y al desarrollo de mayor seguridad y confianza en sus capacidades físicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5 CRONOGRAMA Y NUMERO 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	FESTIVO LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
17-11-2025 20-11-2025	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
2 semana	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
24-11-2025 27-11-2025	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
3 semana	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
1-12-2025 4-12-2025	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
4 semana	FESTIVO LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
8-12-2025 11-12-2025	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		

6 EVIDENCIA FOTOGRAFICA



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS Trabajo de coordinación, fuerza y equilibrio con botellas de arena



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS; Apoyo en la realización de la novena navideña.

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; apoye la novena en el centro vida

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA 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
26	NOLASCO ANTONIO REY REY	11406880	68	A4
27	ALFONSO MARIA REY ROBAYO	17301168	78	B6
28	CARMEN ELISA ROMERO QUEVEDO	21220292	78	C2

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	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

Pedro Andrey Tarazona C.

PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
C.C. 86.071.329 DE VILLAVICENCIO
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Wilson Hernando Achun FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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		Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				x		Mejorar su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				x		Mejorar su Coordinacional
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Mejorar su Coord. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				x		Mejorar su Flex. Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				x		Mejorar su Flex Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				x		Mejorar su Flex Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				x		Mejorar su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				x		Mejorar su Ubicacion Temporo Espacial

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

Observaciones generales: Discapacidad Cognitiva leve, Diabetes, Hipertension

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. E... Deporte
C.C. 60.0... 629 V/cio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Wilson

1015 2

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Rosalba Alfonzo Avila FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejora el trabajo de Agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Fortalecer el trabajo de Coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejora el trabajo Oculo Pedico
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Fortalecer mas el tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar el trabajo del tren Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Fortalecer el trabajo del tren inferior y Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejor su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejora su Ubicacion de Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Discapacidad Mental, manejo de Sicoterapia Depresion, y Reportada por maltrato

Firma del profesional: Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Educ. Fisica y Deporte
C.C. 86.077.329 Vicio.

Firma del beneficiario: Rosalba

10153

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Blanca Rosa angel FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tamayo

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		Mejorar el Equilibio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar el Equilibio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalezer el trabajo de Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar la Coordinacion Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejorar la Coordinacion Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Fortalezer la Flexibilidad de tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	Movimiento Limitado
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Fortalezer el tren Inferior y Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar la Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar la Ubicacion Temporoespacial

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

Observaciones generales: Hipertensa

Pedro Andrey Tamayo C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.07 1.529 Vicio.

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 Comunal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hernando Belton Rodiguez FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tamara C
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	Discapacidad Fisica
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Discapacidad Fisica
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Fortalecer La Coordinacion oculo manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Discapacidad fisica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Discapacidad fisica
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Mejorar la Flexibilidad Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mejorar la Fuerza del Tren Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Fortalecer La Ubicacion Tempo Espacial

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

Observaciones generales: Discapacidad fisica x Su Patologia Tromboflebitis miembro inferior I29.

Pedro Andrey Tamara C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.0[illegible].329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

10155

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose del Carmen Buitrago FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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			Mejorar el Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar el Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar la Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coordinacion Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coordinacion OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Coordinacion Tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flexibilidad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Tren Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Resistencia En Ubicacion y Tiempo Espacio

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.081329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Jose Buitrago

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunes

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gregorio Cardozo FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andry Tamara C

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			Mejora Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejora Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejora Su Agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coordinacion Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejora Su Coordinacion Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejora Su Flexibilidad Tren Inferior.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejora Su Flexibilidad Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejora Su Fuerza Tren Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejora Su Resistencia aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejora Su Ubicacion Temporo y Espacio

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

Observaciones generales:

Pedro Andry Tamara C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.077.329 Vlcio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10157

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Solangel Castro FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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			Mejorar Su Equilibio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer Su Coordinacion Oculo manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer Su Coordinacion Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer Su Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer Su Flexibilidad Tren S.P.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Fortalecer Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicacion Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Trastorno afectivo Bipolar

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 1.086.071.329 Vicia.

Firma del profesional

Firma del beneficiario: X Solangel Castro

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucila Conde FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tamara C

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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejorar Su Coor. Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flexibilidad. Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flexibilidad S.P.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Fortalecer Tren Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Capacidad Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejorar Su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Hipotiroidismo, Hipoacusia moderada.

Pedro Andrey Tamara C.
Lic. Edu Fis y Deporte
C.C. 86.07[illegible].829 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Lucila Conde

10159

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comonera

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Lucía Cruz FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C

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			Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer su Coord. Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar su Flexibilidad Tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar su Flexibilidad Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Fortalecer su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Fortalecer su Ubicación Temporo Espacial

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Educ. Física y Deporte
C.C. 88.[illegible]

Firma del profesional

Firma del beneficiario: X

Nombre: María Lucía Cruz

10160

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lazaro Escobar FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tamayo C

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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejorar Su Coordinacion Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Fortalecer Flexibilidad Tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Fortalecer Flexibilidad Tren Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejorar Su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Fortalecer La Ubicacion Temporoespacial

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

Observaciones generales: Discapacidad auditiva

Pedro Andres Tamayo C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.0[illegible].329 v/cio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Lazaro Escobar

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Silvia Garcia FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Antony Tamara C
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. oculomanual
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar y Fortalecer Su Flex. tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar y Fortalecer Su Flex del tren Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Interior y Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicacion Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Osteoporosis,

Pedro Antony Tamara C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 80[illegible].329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Ana Silvia G.

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunero

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Elsa Gonzalez FECHA: 17 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			x			Mejor Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			x			Fortalecer Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			x			Mejorar Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			x			Mejorar Su Coor. Ocul. Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			x			Mejorar Su Flex. Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			x			Mejor Su Flex. Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			x			Fortalecer La Fuerza Tren Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			x			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			x			Fortalecer Su Ubicacion Temporoespacial

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

Observaciones generales: Hipertension

Pedro [illegible] C.
Lic. Ed. Fisica y Deporte
C.C. [illegible]

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: ____

Nombre Maria elsa gonzalez

10165

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ines Hernandez FECHA: 17 11 21

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona

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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer Su Abilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortaler Su Coor. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer la Flexibilidad Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortaler la Flexibilidad Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Fortaler Su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejor Su Resist Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejor Su Ubicacion Tempo Espacio

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

Observaciones generales:

Pedro Andres Tarazona C.
Lic. Educ. Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible].628 vicio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: Maria Hernandez

10164

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jesus Adolfo Jimenez FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tenorio C

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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				x		Mejorar Su Eo Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				x		Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Mejorar Su Coord Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				x		Mejorar Su Flex. tren Inferior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				x		Mejorar Su Flex. tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				x		Mejorar Su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				x		Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				x		Mejorar Su Ubicacion Tiempo Espacio

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

Observaciones generales: Hipertenso, alcoholico.

Pedro Andres Tenorio C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible] Villavicencio

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10165

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jairo Juan Lara FECHA: 17 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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			Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			x			Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			x			Mejorar su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				x		Mejorar S. Coor. OculoMano
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Mejorar Su Coor. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			x			Fortalecer su Flex. Infr
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			x			Fortalecer Su
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			x			Fortalecer Su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				x		Mejorar Su Resistencia AErobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			x			Mejorar Su Ubicacion TEMPO y Espac.

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

Observaciones generales: Miopia Visual, Hipertenso, Diabetes Hipotiroidismo,

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.011.329 V/cio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Jairo Juan Lara

10166

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Cristina Lopez FECHA: 17 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andry Tarazona C

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		Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			x			Fortalecer su Abilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			x			Mejorar su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			x			Mejorar su Coor-OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			x			Mejorar su Flex. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			x			Mejorar su Flex Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			x			Fortalecer su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			x			Mejorar su Resistencia Aerobi.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			x			Fortalecer su Ubicacion de Tiempo Espa.

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

Observaciones generales: Hipertensa, Diabetes

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.07[illegible]329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: x

Nombre: Maria Cristina Lopez

10167

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Del Carmen Machado FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C

VALORACIÓN INICIAL:___ 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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejor Su Coord Ocul Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mejor Su Flex. del tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Mejor Su Flex del tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejor Su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejorar Su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Hipotiroidismo, Hipertensión, Dislipemia Cardiaca

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu. Física y Deporte
C.C. 86.07[illegible]329 Vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

1016

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Cecilia Martinez Lugo FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tavarez
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		Mejoro su Equilibio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejoro su Equilibio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejoro su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejoro su Coord. Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mejoro su Flexibilidad Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Mejoro su Coord Flexibilidad SR
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejoro su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejoro su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejoro su Ubicacion Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Hipertension y Demencia Senil

Pedro [illegible] C.
Lic. E[illegible]te
C.C. [illegible] vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Cecilia Martinez

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Heinan muñoz FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazo
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. Oculo Pedica
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. Oculo Manual
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex Tren. Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Tren. Inf
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Fortalecer Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicación Tiempo y Espa...

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

Observaciones generales:

Pedro A... T... C.
Firma del profesional: Lic. Ed... ...e
C.C. 86.07 1.329 V/cio.

Firma del beneficiario: José Heinan muñoz

10170

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Edison Muñoz FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			x			Fortalecer Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					x	Mejorar Su Coor. Oculo manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					x	Mejorar Su Coor. Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			x			Fortalecer Su Flex. Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			x			Fortalecer Su Flex. Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			x			Mejorar Su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			x			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			x			Mejorar Su Ubicación Temporoespacial

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

Observaciones generales:
Hipertensión, ACB

Pedro Andrey [illegible] C.
Firma del profesional: Lic. Edu. Física y Deporte
C.C. 88.0[illegible].829 Vicio.

Firma del beneficiario: x

10171

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Magdalena Ortiz FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tamayo C
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Fortalecer la Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Cardio Patia Isquemica Hipotiroidismo

Pedro [illegible] C.
Lic. [illegible]
C.C. 80.07[illegible].329 V/cio.

Firma del profesional: [illegible]

Firma del beneficiario: [signature]

10172

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunas

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Laura Pangueba de Bayem FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona

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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales:

Pedro Andy Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 88.0[illegible].329 Vicla.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: X

Nombre: Laura Pangueba

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR. 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Floralba Parra FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortaler Su Abilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flexi. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex. Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerzo Inf
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Fortaltecer Su Ubicación Tiempo y Espa

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

Observaciones generales: HiPertension, Deabites, Colesterol

Pedro [illegible] C.
Lic. [illegible]
C.C. [illegible]

Firma del profesional

Firma del beneficiario: Floralba Parra

10174

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Clara Ines Parado FECHA: 20 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Angel Tarazona
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					x	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					x	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					x	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					x	No Puede

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

Observaciones generales: Artrosis de Cadera, y Columna

Pedro [illegible] C.
Lic. Edu Fis y Deporte
C.C. [illegible] Reg vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Clara Ines Parado

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Paulina Ramirez A FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Hipertensa, Problemas de Rodilla en la Pierna derecha con una inclinación anterior

Pedro [illegible] C.
Lic. [illegible]
C.C. [illegible]

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10176

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nolasco antonia Rey Rey FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona C
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Oculamanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Coord. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex. Tren Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex. tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Interior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicación Tiempo Espacio

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

Observaciones generales: Hipertenso, Diabetes, Deficiencia Visual Del ojo derecho y Daño auditivo

Pedro [illegible]
Lic. [illegible]
C.C. [illegible]

Firma del profesional: [illegible]

Firma del beneficiario: [signature]

10177

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comunos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfonso María Rey Robayo FECHA: 20 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede.

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

Observaciones generales:
Hipertension, Vertigo, Artritis
Por Recomendacion medica No Puede hacer actividad Fisica

Pedro Andy Tarazona C.
Firma del profesional: Licenciado en Educación Física
C.C. 80.0[illegible]629 Vicio.

Firma del beneficiario:

10198

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Aylin Rozo Jacome FECHA: 20 11 21

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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

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

Observaciones generales:

Pedro [illegible] C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 80.0[illegible]629 Vicio

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Aylin Rozo Jacome

10179

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Elisa Romero Q. FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tovar Mesa

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		Mejoro su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejoro su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejoro su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejoro su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejoro su Coord. oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mejoro su Flexibilidad Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Mejoro su Flexibilidad Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejoro su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejoro su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejoro su Ubicación tempo y Espacio

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

Observaciones generales:

El adulto mayor logro Mejorar su actividad

Pedro Andres Tovar C.
Lic. Cultura Fisica y Deporte
Firma del profesional: Cedula 1.052 vicio.

Firma del beneficiario: Carmen Romero Q

10180

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Alvaro Soto FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tamayo

VALORACIÓN INICIAL: e 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				b		Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				b		Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				b		Mejorar su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				b		Mejorar su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				b		Mejorar su Coord Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				b		Mejorar su Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				b		Mejorar su Flexibilidad Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				b		Mejorar su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				b		Mejorar su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				b		Mejorar su Ubicación Tiempo y Espa

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

Observaciones generales: Hipertension, Vertigo, Problemas de Rodilla Derecha

Pedro Andres Tamayo C.
Lic. Educ. Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible] vicio.

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 Comunas

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jesus Antonio Torres FECHA: 20 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tuzza C
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			b			Mejorar SU Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			b			Mejorar SU Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			b			Mejorar SU Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			b			Mejorar SU Coord Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			b			Mejorar SU Coord OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			b			Mejorar SU Flex tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			b			Mejorar SU Flex tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			b			Mejorar SU Fuerza Inf
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			b			Mejorar SU Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			b			Mejorar SU Ubicacion del Tiempo y Espa

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

Observaciones generales: Diabetes.

Pedro [illegible]
Lic. [illegible]e
C.C. 80[illegible] 1.329 V/cio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: [signature]

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antenor Vanegas Moreno FECHA: 20 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona C
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex Interior
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flexibilidad Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Interior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicación del tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: HiPotenso, Diabetes, HiPoacusia Visual

Firma del profesional: Pedro [illegible] C.
Lic. E[illegible]
C.C. 88.0[illegible].529 V/cio.

Firma del beneficiario: Antenor Vanegas

10183

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Clotfe Elisa Velasquez H FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andry Tamayo C

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			Mejorar Su Equilibio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex Infer
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flex Superior
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza tren Infer.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resist
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicación del Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Hipotonismo, Deficion Visual,

Pedro [illegible] C.
Lic. Edu[illegible]
C.C. 80.[illegible] Vicia.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10184

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comuneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pedro Luis Velasquez R FECHA: 20 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C

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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Elefantiasis

Firma del profesional: Pedro [illegible] C.
Lic. Edu [illegible]
C.C. 86.0[illegible].329 V/cio.

Firma del beneficiario:

10185

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Comoneros

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rut Genis Vizcaino FECHA: 20 4 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona

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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Problemas de columna y artrosis No Puede hacer actividad fisica x orden medica

Pedro [illegible] C.
Lic [illegible]

Firma del profesional C.C. 00.[illegible].029 vicio.

Firma del beneficiario:

10186

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA MONTECARLO

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 DE 2025
CENTRO VIDA	MONTECARLO
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 Montecarlo 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 condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	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

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.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento	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.

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

regular en la prevención de enfermedades crónicas.	
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.
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.

	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	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Trabajo del tren inferior con silla
FECHA DE REALIZACIÓN	28 de octubre del 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	31 de octubre del 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.
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 autoescucha 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	

	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	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ronda con mandos a cumplir (actividades de fuerza leve)
FECHA DE REALIZACIÓN	04 de noviembre del 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	





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA CANASTA Y EL HUEVO
FECHA DE REALIZACIÓN	7 de noviembre del 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.

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	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




ACTIVIDAD 4.5

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividades musicalizadas
FECHA DE REALIZACIÓN	11 de noviembre del 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




10193

	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	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ESTABILIDAD POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	14-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades de equilibrio y la estabilidad postural del adulto mayor mediante ejercicios orientados a mejorar la coordinación, el control corporal y la respuesta ante desequilibrios, con el fin de prevenir caídas, favorecer una marcha más segura **y** promover una mayor autonomía en las actividades de la vida diaria.
RECURSOS UTILIZADOS	Tiza
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminar sobre una raya en línea recta y luego formando líneas curvas tratando de mantener su estabilidad.
METODOLOGÍA	La actividad se realizó de forma grupal, donde se orientó un calentamiento a través de ejercicios de movilidad articular, estiramiento y una activación para elevar la frecuencia cardiaca.
CONCLUSIONES	El equilibrio y la estabilidad postural son capacidades fundamentales para mantener un adecuado control corporal, especialmente en la vida diaria de los adultos mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

MONTECARLO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	INSTRUCTOR MANUALIDADES	EDUCADOR FÍSICO	PSICÓLOGA	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 semana 28-10-2025 31-10-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
2 semana 04-11-2025 07-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
3 semana 11-11-2025 14-11-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		

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.

	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: 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.





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.





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Las evidencias visuales muestran a los beneficiarios involucrados en la actividad lúdica "de la china viene un barco", destinada a trabajar la coordinación. La participación activa y el disfrute quedan evidenciados, contribuyendo a la atención y el bienestar integral de los adultos mayores.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO MONTECARLO

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	MARIA LAURA ELISA ACOSTA DE LASSO	31135976	85	C2
2	ALEJANDRO ALVAREZ TRUJILLO	17300888	76	B5

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

3	CARMEN CECILIA ARCINIEGAS DE GARAVITO	28413966	61	A3
4	JULIA ARENAS	35527494	74	A1
5	NEPOMUCENO EDUARDO BARBOSA QUEVEDO	3270796	82	B3
6	BELISARIO BARBOSA MENDEZ	5920894	75	B7
7	ALICIA CAMACHO DE PEREZ	41329909	82	A5
8	EDY DEL CARMEN CRIOLLO DE GALINDEZ	27072637	80	B3
9	ROSALBA ESPINOSA	26578481	72	A5
10	EDITH GAVIRIA MORALES	40370119	65	C6
11	MARTHA OLGA GIRALDO MARIN	24386935	70	B3
12	LUIS EMIGDIO GOMEZ MORENO	218119	71	B4
13	MARIA ESTHER GONZALEZ PULIDO	20902930	71	C8
14	ROSA HILDA HERNANDEZ DE BERNAL	41583184	72	A3
15	MANUEL ANTONIO HERNANDEZ HERNANDEZ	17302821	74	B3
16	UBALDO HILLON BARRERA	17318800	65	B7
17	MARIA ILSEN JARA MEDINA	21173425	70	A4
18	ANGEL MARIA LIMA PACHECO	2359765	68	C9
19	INOCENCIA LOPEZ DE CHAPARRO	21207864	76	A3
20	ULADISLAO MARTINEZ ACOSTA	3288301	85	B5
21	CARMEN REBECA MARTINEZ GONZALEZ	20342274	82	C2
22	LUCERO MARTINEZ PIEDRAHITA	63365526	60	B3
23	MARIA DEL CARMEN MARTINEZ PISCO	21060953	61	B2
24	LUZ MARINA MARTINEZ ROA	23422270	70	A2
25	JOSE ANTONIO MEDINA URREGO	5576925	76	A5
26	EUCLIDES PEREZ LOPEZ	17051632	83	A5
27	JOSE MARIA RAMIREZ MALDONADO	17316980	72	B5
28	ALBERTO REALES CUBILLOS	19146458	74	C1
29	JOSE DEL CARMEN REYES GIL	17161576	77	C2
30	CARLOS TEYRON ROA SANCHEZ	3045139	80	B5
31	ANA TULIA SUAREZ DE PEREZ	35336590	70	B3
32	GUSTAVO TAPIA PERDOMO	17615188	71	C3
33	JOSEFINA VELASQUEZ DE LEON	21172806	77	C12
34	ALBA LIDA VEGA	29432090	77	B7
35	AMANDA VILLADA	21225193	75	B1

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

	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 DE DICIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	MONTECARLO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
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 Montecarlo 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 las valoraciones iniciales con el objetivo de observar la estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor. A partir de los resultados obtenidos en las valoraciones iniciales, se diseñó una secuencia de trabajo en actividad física basada en las necesidades, capacidades y limitaciones identificadas en cada persona mayor. Primero, se realizaron ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar el cuerpo y evitar posibles lesiones. Después, se incluyeron acciones de fortalecimiento muscular, principalmente en las piernas y la zona media, con el propósito de mejorar la fuerza requerida para las tareas cotidianas. De forma gradual, se añadieron actividades dirigidas al equilibrio y la coordinación, con el objetivo de disminuir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad corporal. Para finalizar, se incorporaron ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y dinámicas recreativas que favorecen la interacción

	social, la autonomía y la adopción de hábitos saludables, siempre ajustados a las condiciones individuales identificadas desde el inicio. **VER ACTIVIDAD 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se identificó riesgos y necesidades básicas de nuestros beneficiarios las cuales se les informo a los demás profesionales. Y a partir de allí se diseñaron ejercicios seguros y adecuados a sus capacidades, se detalla cómo realizarlos correctamente y con qué frecuencia practicarlos, mientras se promueven hábitos activos que favorecen la movilidad, la coordinación y la concentración. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se brindó un acompañamiento permanente para asegurar que los adultos mayores participaran con comodidad y seguridad, impulsando su autonomía sin poner en riesgo su bienestar. Se ofrecieron explicaciones claras antes y durante cada sesión, así como apoyo físico en situaciones específicas, especialmente a quienes presentaban dificultades de movilidad o necesitaban orientación adicional.
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 rutinas tanto grupales como individuales, ajustadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, teniendo en cuenta su edad, estado de salud y nivel de capacidad funcional. Aunque las actividades se desarrollaron en grupo, durante cada sesión se realizaron adaptaciones personalizadas para asegurar una participación segura y efectiva, ofreciendo variantes con o sin implementos y proporcionando apoyo adicional cuando fue necesario. La planeación establecida facilitó un trabajo ordenado y seguro, permitiendo avanzar de manera progresiva mientras se fortalecían múltiples obligaciones físicas y se incentivaba la integración activa de los adultos mayores en cada sesión.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se Incluyeron ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación. de manera gradual y acorde a las capacidades de los participantes, los principales elementos de la actividad física dirigida a los adultos mayores. **Fuerza:** Se trabajó con el peso corporal y con implementos simples como palos y botellas con arena. En las extremidades superiores se realizaron elevaciones laterales y frontales, y en los inferiores ejercicios como sentadillas y peso muerto, fortaleciendo brazos, piernas y cadera de forma segura y adaptada. **Equilibrio:** El equilibrio se trabajó mediante ejercicios de estabilidad y control postural, como apoyos reducidos, caminatas en línea, levantamiento alternado de piernas y cambios de dirección. Estas actividades fortalecieron la coordinación y ayudaron a disminuir el riesgo de caídas. **Flexibilidad:** Se trabajó a través de estiramientos suaves y sostenidos para las principales articulaciones y grupos musculares, realizados al inicio y al final de cada sesión. Estos ejercicios ayudaron a mantener la movilidad, reducir la rigidez y favorecer movimientos más cómodos y fluidos en las actividades diarias. **Coordinación** se fortaleció mediante ejercicios que combinaron movimientos simultáneos de brazos y piernas, cambios de ritmo y actividades que requerían seguir secuencias simples. Estas dinámicas ayudaron a mejorar la precisión de los movimientos, la atención y la capacidad de realizar tareas motoras de manera más eficiente.

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

	VER ACTIVIDAD 4.3,4.4, 4.6, 4.7, 4.8.
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se realizaron actividades enfocadas en fortalecer las capacidades físicas fundamentales para mejorar gradualmente la estabilidad y la postura en los adultos mayores. Aunque no se llevaron a cabo sesiones específicas de equilibrio, se integraron movimientos funcionales como levantarse, sentarse, caminar con control y realizar cambios de dirección, los cuales contribuyen indirectamente al control corporal. Estas acciones preparan la base para introducir posteriormente ejercicios de equilibrio de manera segura y progresiva, adaptados a las capacidades y necesidades de cada beneficiario, favoreciendo así una intervención más efectiva y preventiva
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	se promovió la importancia sobre posturas correctas y movimientos seguros, con el objetivo de que los adultos mayores aprendieran a moverse de manera adecuada, evitando sobrecargas y reduciendo el riesgo de lesiones. Se proporcionaron instrucciones claras sobre la alineación del cuerpo al realizar los ejercicios, la manera de cambiar de posición sin molestias y los movimientos que conviene evitar para proteger articulaciones sensibles como la columna, las rodillas y las caderas. Además, se enseñaron estrategias sencillas para levantarse, caminar con estabilidad y usar apoyos o implementos de forma segura.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se promovió la autonomía, estimulando que los adultos mayores realicen actividades por sí mismos; mejorar la movilidad funcional, favoreciendo movimientos seguros y eficientes en su vida diaria; y fortalecer la independencia, de manera que puedan desenvolverse con confianza y seguridad en las tareas cotidianas, manteniendo su bienestar y calidad de vida.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se realizaron actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y dinámicas grupales, favoreciendo la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores. Con ejercicios rítmicos y coordinación corporal, usando materiales como bombas y palos de escoba, se promovió la movilidad, la diversión y la motivación para participar. La implicación constante de los participantes mejoró su estado de ánimo y fortaleció los vínculos, creando un ambiente acogedor y estimulante.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	se observo en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud y planeación del trabajo a realizar del profesional. En el desarrollo de la clase se monitoreó de manera directa el desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como la movilidad, coordinación, equilibrio, capacidad motora y grado de participación en las actividades. Se registró en un formato estructurado, este seguimiento permitió identificar progresos individuales, sobre todo en quienes inicialmente mostraban menos seguridad y confianza al moverse.

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

Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Se realizaron modificaciones constantes en los ejercicios, adaptando la intensidad, la duración y la forma de ejecución a las capacidades y necesidades de cada adulto mayor. Se ofrecieron alternativas sin carga para quienes presentaban cansancio o limitaciones en los brazos, y se permitió el uso de sillas como apoyo en actividades que requerían estabilidad. Además, se ajustó la cantidad de repeticiones y los tiempos de cada ejercicio según el ritmo del grupo. Estas adaptaciones aseguraron una participación segura, evitaron la sobrecarga y facilitaron que todos los beneficiarios s pudieran integrarse activamente de acuerdo con sus condiciones individuales.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se informó de manera verbal a la auxiliar de enfermería del Centro Vida de Montecarlo diversas situaciones detectadas en algunos adultos mayores, tales como problemas para mantener la estabilidad, aparición de fatiga, movimientos limitados, cansancio.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron sesiones orientadas a fortalecer y afianzar los conocimientos y hábitos relacionados con estilos de vida saludables, incluyendo temas como la práctica de actividad física, la correcta hidratación y el cuidado postural en la etapa de envejecimiento. Estas actividades se desarrollaron con un enfoque integral que combinó teoría y práctica, permitiendo a los adultos mayores aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Llevé a cabo sesiones presenciales con los adultos mayores, integrando explicaciones teóricas y ejercicios prácticos que destacaron los beneficios de la actividad física, como el fortalecimiento cardiovascular, la disminución del estrés y el refuerzo del sistema inmunológico. Asimismo, elaboré y distribuí material educativo visual, claro y accesible, con el fin de incentivar hábitos diarios como caminar con regularidad o realizar estiramientos en casa. De manera complementaria, implementé pausas activas tanto en el Centro Vida de Montecarlo, como en visitas domiciliarias, con rutinas breves que favorecieron el aumento de energía, la concentración y el bienestar integral de los beneficiarios.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se recopilaron fotografías de las actividades realizadas como evidencia visual del trabajo efectuado. Estos registros sirvieron para respaldar el cumplimiento de las funciones asignadas y documentar de manera semanal la implementación del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se lideraron charlas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas en mejorar la movilidad, la coordinación, la memoria y el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas actividades contribuyeron a prevenir deterioro físico, reducir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social, favoreciendo hábitos saludables y la calidad de vida de los beneficiarios.
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.	No se detectaron alteraciones importantes ni signos de alerta que pusieran en riesgo la salud de los adultos mayores participantes. No obstante, se mantuvo una vigilancia constante en cada sesión, prestando atención a posibles indicios de fatiga, desorientación o limitaciones físicas. En caso de cualquier situación fuera de lo habitual, estaba previsto informar de inmediato al personal de salud del Centro Vida de montearlos, asegurando una atención coordinada, segura y oportuna.

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

Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se mantuvo una comunicación constante con la auxiliar de enfermería del Centro Vida El Brillante, quien acompañó cada jornada y apoyó el ajuste de las rutinas según las necesidades individuales de los adultos mayores. Paralelamente, se trabajó de manera articulada y respetuosa con el equipo interdisciplinario, fortaleciendo la coordinación y el intercambio de información para promover el bienestar integral de los beneficiarios y asegurar que cada intervención fuese pertinente, segura y adaptada a sus condiciones.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se respetaron los horarios y el cronograma establecidos por la, UNIÓN TEMPORAL. asistiendo a los Centros Vida en los días programados para las actividades del componente de educación física. Las sesiones se realizaron de lunes a sábado, entre las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m., siguiendo lo indicado en el cronograma institucional. **VER ACTIVIDAD 4.5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se mantuvo estricta confidencialidad y manejo reservado de toda la información, documentos, materiales y datos a los que tuve acceso durante mi vínculo con la Unión Temporal, asegurando la protección de aquellos considerados privados, sensibles o de acceso restringido.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se mantuvo un trato ético, respetuoso y profesional en todas las jornadas, fomentando un ambiente de confianza, dignidad y consideración para los adultos mayores. Las actividades se organizaron de manera que ellos se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se centró en la comunicación cercana, la escucha activa y la generación de vínculos positivos que reforzaran su autoestima y motivación. En todo momento se garantizó un acompañamiento humano, evitando cualquier forma de trato invasivo o inapropiado.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron los informes requeridos, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian la ejecución de las actividades realizadas, cumpliendo con la obligación de documentar y justificar el trabajo ejecutado ante la entidad correspondiente. Garantizando transparencia, seguimiento de los avances y fortaleciendo la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se brindó apoyo en tareas adicionales que favorecieron el buen desarrollo de las sesiones, incluyendo la preparación y orden del espacio, la distribución de materiales, la orientación de los adultos mayores para su correcta ubicación y asistencia logística en lo necesario. Estas labores se realizaron con actitud proactiva y compromiso, asegurando el cumplimiento integral de los objetivos del programa y el adecuado funcionamiento de las jornadas en los Centros Vida.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

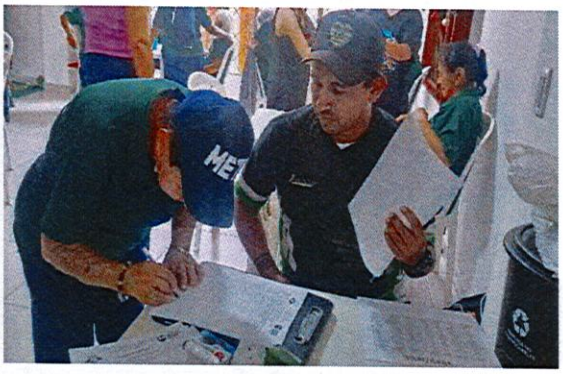
TEMA	VALORACIÓNES INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DILIGENCIAMIENTO VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	18 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se llevó a cabo una valoración física de manera individual, enfocada en conocer el estado físico de cada participante mediante la revisión de sus habilidades de equilibrio, coordinación y flexibilidad. A partir de esta observación se obtuvo un panorama claro de su condición funcional, lo que facilitó ajustar las actividades según las características y requerimientos de cada adulto mayor.
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	Se llevó a cabo la valoración física inicial de forma individual para cada adulto mayor, utilizando un formato que permitió registrar los siguientes campos: **Equilibrio estático:** Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos. **Agilidad:** Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos). **Coordinación óculo-manual:** Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos. **Coordinación óculo-pédica:** Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos. **Flexibilidad tren inferior:** Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones). **Flexibilidad tren superior:** Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones). **Fuerza tren inferior y superior:** Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos. **Fuerza–resistencia aeróbica:** Caminar durante 6 minutos. **Ubicación temporoespacial:** Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás. Cada ítem fue evaluado de acuerdo con el formato establecido, utilizando las siguientes categorías: **E = Excelente**, **B = Buena**, **A = Aceptable**, **R = Regular** y **D = Deficiente**. Además, se registraron observaciones particulares relacionadas con el desempeño individual de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La valoración se realizó de forma individual en un espacio tranquilo y seguro, aplicando pruebas básicas de equilibrio, coordinación y flexibilidad adaptadas a las capacidades de cada adulto mayor. Se dieron instrucciones claras y se demostraron los movimientos antes de ejecutarlos, garantizando comprensión y confianza. Durante la evaluación se observó cuidadosamente el desempeño, registrando los resultados y anotando particularidades relevantes para cada participante. Finalmente, la información obtenida permitió orientar la planeación de actividades según las necesidades y nivel funcional de cada adulto mayor.

	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 valoración física individual permitió identificar el nivel de equilibrio, coordinación y flexibilidad de cada adulto mayor, brindando un panorama claro de su condición funcional. Los resultados obtenidos facilitaron la adaptación de las actividades a sus capacidades reales, promoviendo mayor seguridad, participación y bienestar durante las sesiones.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4,1

TEMA	VALORACIÓNES INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONTINUACION DEL DILIGENCIAMIENTO
FECHA DE REALIZACIÓN	21 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo fue completar la valoración física inicial de cada adulto mayor en dos jornadas, asegurando el registro de todas las pruebas para identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades individuales, con el fin de obtener información precisa que permitiera planificar actividades físicas seguras, adaptadas y acordes a su estado funcional, garantizando un proceso organizado y respetuoso del ritmo de cada beneficiario
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	En la siguiente jornada se continuó con el proceso para finalizarla. En esta segunda visita se realizaron las evaluaciones restantes, garantizando que cada adulto mayor contara con un registro completo de sus capacidades físicas. Este procedimiento permitió obtener una valoración integral y precisa, asegurando que la planificación de las actividades posteriores se ajustara adecuadamente a las necesidades y condiciones de cada participante.
METODOLOGÍA	La valoración física se realizó en dos jornadas; en la primera visita se aplicaron las pruebas que el tiempo y el ritmo de los adultos mayores permitieron, registrando equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia; y en la segunda visita se retomaron y completaron los ítems pendientes para obtener un registro integral. Cada prueba se explicó previamente, se ejecutó de manera individual y se acompañó con supervisión constante para garantizar seguridad y correcta ejecución.

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

	Finalmente, toda la información recolectada se organizó en el formato correspondiente para orientar la planificación de actividades posteriores.
CONCLUSIONES	La valoración física realizada en dos jornadas permitió obtener un diagnóstico completo y detallado del estado funcional de cada adulto mayor, garantizando que todas las pruebas se aplicaran de manera segura y respetando el ritmo individual. Este proceso facilitó la identificación de fortalezas y necesidades específicas, lo que brindó una base sólida para planificar actividades físicas más precisas y adaptadas. Además, la continuidad entre ambas visitas aseguró un registro confiable que orientará intervenciones futuras enfocadas en promover el bienestar y mejorar las capacidades físicas de los beneficiarios.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO FUNCIONAL
FECHA DE REALIZACIÓN	25 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Mejorar la fuerza y resistencia muscular de brazos, hombros, espalda, pecho, piernas y glúteos en adultos mayores, mediante ejercicios adaptados con el peso corporal y apoyo en palos, fortaleciendo el tren superior e inferior, promoviendo el equilibrio, la coordinación y la estabilidad, y fomentando la autonomía y confianza de los beneficiarios la realización segura de los movimientos.
RECURSOS UTILIZADOS	Palos de escoba
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizan ejercicios para brazos (incluyendo bíceps), hombros, espalda, piernas y glúteos, utilizando el peso corporal y apoyándose en palos de escoba para mayor seguridad y estabilidad, como apoyo especialmente en las sentadillas y para mantener el equilibrio. Entre los movimientos se incluyen levantamiento de brazos, sentadillas, zancadas, adaptados a las capacidades de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad consiste en ejercicios funcionales adaptados al nivel de cada participante, utilizando el peso corporal y apoyo en silla para mayor seguridad. Se incluyen movimientos para brazos, hombros, espalda, piernas y glúteos, como levantamiento de brazos, flexiones, sentadillas y zancadas enfatizando la correcta ejecución, la respiración y el ritmo pausado, fomentando participación activa y confianza.

10205

	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 actividad permitió fortalecer la musculatura del tren superior e inferior, mejorar el equilibrio y la coordinación, y fomentar la autonomía y confianza de los adultos mayores al realizar ejercicios con apoyo en un palo de escoba. La adaptación de los movimientos a las capacidades de cada participante garantizó seguridad y efectividad, contribuyendo al bienestar físico y funcional de los asistentes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




ACTIVIDAD 4.3

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	reuniones interdisciplinarias para la planificación de intervenciones integrales con profesionales de la salud
FECHA DE REALIZACIÓN	28 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se coordinó con las profesionales de salud para identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores, orientando intervenciones seguras y adaptadas que favorezcan su bienestar y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la actividad se realizaron reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, lo que permitió identificar de manera integral los riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones más adecuadas y oportunas.
METODOLOGÍA	Se realizaron reuniones periódicas con el equipo interdisciplinario del Centro Vida para analizar valoraciones iniciales y resultados, lo que permitió identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones seguras, pertinentes y oportunas

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





10206

	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	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	equilibrio en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	2 DE DICIEMRE DEL 2025
OBJETIVO	Se realizaron ejercicios de equilibrio, con y sin aros, incluyendo desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, adaptados al nivel de cada adulto mayor, con el objetivo de mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en sus movimientos, promoviendo su autonomía y seguridad.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron diversos ejercicios de equilibrio, tanto con aros como sin ellos, en los que los adultos mayores permanecieron de pie controlando su propio equilibrio. Las dinámicas incluyeron movimientos de avance, retroceso y desplazamientos, fomentando la estabilidad, la coordinación y la conciencia corporal, adaptando los ejercicios al nivel de cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos en los que los adultos mayores permanecieron de pie, realizando desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, tanto con aros como sin ellos. Los movimientos se adaptaron al nivel y capacidad de cada participante, priorizando la seguridad y el control del equilibrio, mientras se fomentaba la coordinación, la estabilidad y la conciencia corporal a través de repeticiones guiadas y supervisión constante del instructor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal de los adultos mayores, aumentando su confianza y seguridad en los movimientos cotidianos. La adaptación de los ejercicios al nivel de cada participante favoreció la participación activa y contribuyó a prevenir riesgos de caídas, promoviendo su autonomía y bienestar general.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	5 DE DICIEMBRE DE 2025
OBJETIVO	La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura y la alineación corporal de los adultos mayores, fortaleciendo la musculatura de espalda, hombros y cuello, promoviendo la conciencia corporal y la corrección de hábitos posturales inadecuados, y adaptando los ejercicios al nivel de cada participante para

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

	garantizar seguridad y efectividad.
RECURSOS UTILIZADOS	Bombas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron ejercicios de postura en los que los adultos mayores permanecieron de pie, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza, realizando movimientos suaves de estiramiento y corrección postural. La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura, fortalecer la musculatura de la espalda y favorecer la conciencia corporal, adaptando cada ejercicio al nivel de los beneficiarios para garantizar seguridad y efectividad. Gracias a la práctica, se observó una mayor estabilidad, alineación corporal y confianza en los movimientos, contribuyendo al bienestar general y a la prevención de molestias o lesiones asociadas a una postura inadecuada.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos de postura, tanto de pie como sentados, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza. Los beneficiarios realizaron estiramientos suaves, movimientos de corrección postural y repeticiones guiadas, adaptadas a su nivel y capacidad. Durante toda la sesión se priorizó la seguridad, la supervisión constante y la conciencia corporal, promoviendo la correcta ejecución de los movimientos y la participación activa de cada adulto mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVILIDAD EN ACCIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	9 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento de los adultos mayores mediante ejercicios de flexibilidad realizados con palos y sin ellos, promoviendo una postura adecuada, mayor control corporal y bienestar físico general, todo dentro de una práctica segura, suave y adaptada a sus capacidades.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas llenas de agua
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad consistió en una serie de ejercicios de flexibilidad realizados tanto con palos como sin ellos, orientados a mejorar la movilidad articular, la elasticidad

	muscular y la amplitud de movimiento en los adultos mayores. Con el uso de palos se ejecutaron movimientos de estiramiento de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mejor postura y mayor control corporal. Sin palos, se realizaron estiramientos naturales utilizando el propio cuerpo, incluyendo inclinaciones, elevaciones, rotaciones y extensiones suaves que permitieron trabajar de manera progresiva y segura. Toda la sesión se desarrolló de forma guiada, lenta y controlada, asegurando una participación cómoda y adecuada para cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con estiramientos suaves sin palos para preparar las articulaciones y activar el cuerpo; luego, se incorporaron los palos como apoyo para realizar movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mayor amplitud y control. Los ejercicios se ejecutaron de manera lenta, progresiva y guiada, permitiendo que cada participante trabajara según sus capacidades, garantizando seguridad, comodidad y una adecuada técnica durante toda la sesión.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores, reduciendo la rigidez muscular y facilitando la ejecución de movimientos cotidianos. El uso de palos apoyó la correcta realización de los ejercicios y brindó mayor seguridad, mientras que la adaptación de las rutinas a las capacidades individuales favoreció la participación activa y el trabajo en rangos cómodos. En conjunto, la sesión contribuyó a fortalecer la conciencia corporal y a promover un mayor bienestar físico.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVIMIENTOS CRUZADOS Y DINÁMICOS
FECHA DE REALIZACIÓN	12 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la coordinación motriz, la precisión y la orientación espacial de los adultos mayores mediante, lanzamientos y recepciones de pelota, así como movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; todo esto con el fin de fortalecer la sincronización corporal, estimular la activación cognitiva y favorecer un mejor control del movimiento en actividades cotidianas.
RECURSOS UTILIZADOS	bombas.

10209

	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	La actividad de coordinación consistió en una serie de ejercicios dinámicos en los que los adultos mayores se desplazaron a través de aros ubicados en el suelo, trabajando la coordinación de pasos y el control del movimiento. Posteriormente, realizaron lanzamientos y recepciones de pelota, lo que permitió estimular la precisión, la sincronización ojo-mano y la orientación espacial. Finalmente, se integraron movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y luego alternar, favoreciendo la coordinación bilateral, la activación cognitiva y la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Toda la sesión se desarrolló de manera guiada, segura y adaptada al ritmo de cada participante, promoviendo el equilibrio, la atención y la movilidad general.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con un recorrido a través de aros dispuestos en el piso, guiando a los participantes para coordinar sus pasos y mantener un ritmo uniforme. Luego, se incorporaron lanzamientos y recepciones de pelota en parejas o en grupo para trabajar la precisión y la coordinación ojo-mano. Finalmente, se realizaron movimientos cruzados, como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y alternar, estimulando la coordinación bilateral y la atención. Todos los ejercicios se ejecutaron de manera progresiva, supervisada y adaptada a las capacidades de cada adulto mayor, garantizando seguridad y participación activa.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la coordinación, la precisión y el control del movimiento en los adultos mayores, quienes participaron activamente y realizaron los ejercicios con buena disposición. El uso de aro, bombas y movimientos cruzados favoreció la sincronización corporal, la atención y la movilidad general, contribuyendo al fortalecimiento de sus habilidades motrices y al desarrollo de mayor seguridad y confianza en sus capacidades físicas.

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

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS Trabajo de concentración donde ellos deben hacer sumas básicas y reflejar el resultado, sus nombres con tapas sobre la mesa





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS; se realizaron actividades como aérobicos básicos para su coordinación y estabilidad





DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS; Se realizaron trabajo de recreación con bombas donde ellos hacen grupos de cuatro t lanzan la bombo entre ellos

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

5. CRONOGRAMA Y NUMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

MONTECARLO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	INSTRUCTOR MANUALIDADES	EDUCADOR FÍSICO	PSICÓLOGA	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...

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 18-11-2025 21-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
2 semana 25-11-2025 28-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
3 semana 2-12-2025 5-12-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
4 semana 9-12-2025 12-12-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		

10212

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

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA MONTECARLO

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	MARIA LAURA ELISA ACOSTA LASSO	31135976	85	C2
2	ALEJANDRO ALVAREZ TRUJILLO	17300888	76	B5
3	CARMEN CECILIA ARCINIEGAS DE GARAVITO	28413966	61	A3
4	JULIA ARENAS	35527494	74	A1
5	NEPOMUCENO EDUARDO BARBOSA QUEVEDO	3270796	82	B3
6	BELISARIO BARBOSA MENDEZ	5920894	75	B7
7	ALICIA CAMACHO DE PEREZ	41329909	82	A5
8	EDY DEL CARMEN CRIOLLO DE GALINDEZ	27072637	80	B3
9	ROSALBA ESPINOSA	26578481	72	A5
10	EDITH GAVIRIA MORALES	40370119	65	C6
11	MARTHA OLGA GIRALDO MARIN	24386935	70	B3
12	LUIS EMIGDIO GOMEZ MORENO	218119	71	B4
13	MARIA ESTHER GONZALEZ PULIDO	20902930	71	C8
14	ROSA HILDA HERNANDEZ DE BELTRAN	41583184	72	A3
15	MANUEL ANTONIO HERNENDEZ HERNANDEZ	17302821	74	B3
16	UBALDO HILLON BARRERA	17318800	65	B7
17	MARIA ILSEN JARA MEDINA	21173425	70	A4
18	ANGELA MARIA LIMA PACHECO	2359765	68	C9
19	INOCENCIA LOPEZ DE ECHAPARRO	21207864	76	A3
20	ULADISLAO MARTINEZ ACOSTA	3288301	85	B5
21	CARMEN REBECA MARTINEZ GONZALEZ	20342274	82	C2
22	LUCERO MARTINEZ PIEDRAHITA	63365526	60	B3
23	MARIA DEL CARMEN MARTINEZ PISCO	21060953	61	B2
24	LUZ MARINA MARTINEZ ROA	23422270	70	A2
25	JOSE ANTONIO MEDINA URREGO	5576925	76	A5
26	EUCLIDES PEREZ LOPEZ	17051632	83	A5
27	JOSE MARIA RAMIREZ MALDONADO	17316980	72	B5
28	ALBERTO REALES CUBILLOS	19146458	74	C1
29	JOSE DEL CARMEN REYES GIL	17161576	77	C2
30	CARLOS TEYLOR ROA SANCHEZ	3045139	80	B5
31	ANA TULIA SUAREZ DE PEREZ	35336590	70	B3
32	GUSTABO TAPIA PERDOMO	17615188	71	C3
33	JOSEFINA VELASQUEZ DE LEON	21172806	77	C12
34	ALBA LIDA VEGA	29432090	77	B7
35	AMANDA VILLADA	21225193	75	B1

Pedro Andrey Tarazona C.

PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
C.C. 86.071.329 DE VILLAVICENCIO
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

10213

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Elisa Acosta Lozano FECHA: 18 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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		Mejorar Su Equilibio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibi
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Fortalecer Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Fortalecer Su Coor. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mejorar Su Flex. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Mejorar Su Flex Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejorar La Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Fortalecer Su Ubicación de Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales:
Migraña, Hosteoporosis, Artritis, Tension Vertigo, gastritis

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible].629 Vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Elisa Acosta

10 214

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alejandro Alvarez Trujillo FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer Su Coor. Oculo manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer Su coor. Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer Su Flex. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer Su Flex Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Ext.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicacion de tiempo y Espacio

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

Observaciones generales:
Tension, Vertigo

Firma del profesional: Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Educación Física y Deporte
C.C. 86.071.329 V/cio.

Firma del beneficiario: X

10215

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Cecilia Arciniegas G. FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Diabetes, Tener de carpio en las dos manos, Neuropatia en todo el Cuerpo, 3 Hernias discales, Sindrome del Yoke, Antecedentes Osteomuscular

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.011.329 Vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Carmen Arciniegas

10216

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Julia Arenas FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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	Mejora Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Mejora S Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Fortalecer El Equilibrio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Deabetis, Displacia de Cadera, Catarata.

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible]629 V/cio.

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Julia Arenas

10217

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ubaldo Hillon Barrera FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
VALORACIÓN INICIAL: A 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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: No Puede hacer actividad fisica x orden medica

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible] vicio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10218

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nepomuceno Eduardo Barboza FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Articulaciones, Tu tension, Vertigo Artritis, otitis.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
Firma del profesional: C.C. 86.07.329 V/cio.

Firma del beneficiario: X

Nombre Nepomuceno Barboza

10219

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Belisario Barboza Mendoza FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				el adulto mayor se encuentra Acto
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				el adulto Mayor se encuentra Acto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				el adulto Mayor se encuentra acto
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				el adulto Mayor Se Encuentra acto
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				El adulto Mayor Se Encuentra acto

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

Observaciones generales: HIPERTENSO

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional: Licenciado en Recreación
C.C. [illegible]

Firma del beneficiario: Belisario Barboza

10 220

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alicia Carmona Perez FECHA: 19 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona

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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer La Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejor Su Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejor Su Coor Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalezer Su Flex. Tren Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalezer Su Flex. Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejoras Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Fortalecer Su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: La Tension. anemia

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible]629 Vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Alicia Carmona P.

10224

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Edy del Carmen Criollo G. FECHA: 18 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona

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			Mejora su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejora su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer Agilidad El Equilibrio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejora su Coor. Oculo manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejora su Coor. Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer su Flex. Tren Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer su Flex. tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejora su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejora su Resistencia Aero.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejora su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Deabites, tension

Firma del profesional: Pedro Andres Tarazona V. Lic. Educación Física y Deporte C.C. 80.0[illegible].329 V/cio.

Firma del beneficiario: Edy L. de Gutierrez

10222

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecules

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ester Gonzalez FECHA: 13 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andry Tarazona

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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Fortalecer Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord. Ocular manual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord Ocular Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer La Flex. Tren. Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer La Flex. Tren. Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejorar Su Fuerza Inf
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resist. Aerob.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicacion Tiempo Espacio

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

Observaciones generales: Diabetes, Osteoporosis, Incontinencia

Pedro Andry Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
Firma del profesional: C.C. 86.0[illegible].329 V/cio.

Firma del beneficiario:

10223

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecules

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Hilda Hernandez FECHA: 13 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona

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			Mejora su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejor su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejora su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejor su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejor su Coord. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer el tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer El tren Inf Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejor su Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejor su Ubicacion Tiempo Espacio

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

Observaciones generales:

Firma del profesional: Pedro Andres Tarazona C.
Lic. Educación Física y Deporte
C.C. 88.0[illegible]

Firma del beneficiario: Rosa Hilda Hernandez

1072

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Manuel Antonio Hernandez FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andry Taverna C
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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Fortaleza Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar S Coor. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejorar Su Coor. Ocular Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flex. de tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flexo de tre Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejorar Su Fuerza Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Resistencia Aerobica
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejorar Su Ubicacion de tiempo Espacio

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

Observaciones generales: Gastritis, Postato, Estreñimiento.

Pedro Andry Taverna C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.077.329 Vicio.

Firma del profesional

Firma del beneficiario: Manuel Hernandez

10225

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Anibel maria Lima FECHA: 18 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tamara

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

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tamara C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. [illegible] 324 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

10226

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Inosencio LOPEZ de Chaparro FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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			Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejorar Su Coord Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejorar Su Coord Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flexibilidad Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mejorar Su Flexibilidad Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Fortalecer La Fuerza Inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejorar Su Ubicacion Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Tension, Las Articulaciones

Firma del profesional: Pedro [illegible] C. Lic. Ed[illegible] y Deporte C.C. 60.0[illegible]529 Vicio.

Firma del beneficiario:

10227

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rebeca Martinez FECHA: 13 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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				El adulto mayor se encuentra alto
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				El adulto mayor se encuentra alto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				El adulto mayor se encuentra alto
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				El adulto mayor se encuentra alto
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				El adulto mayor se encuentra alto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				El adulto mayor se encuentra alto
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				El adulto mayor se encuentra alto
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				El adulto mayor se encuentra alto
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				El adulto mayor se encuentra alto
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				El adulto mayor se encuentra alto

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 80.0[illegible]29 vicia.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10228

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Vladislao Martinez Acosta FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona C
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 hacer actividad
	Levantar el pie derecho	30' segundos					x	No Puede hacer actividad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					x	No Puede hacer actividad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					x	No Puede hacer actividad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					x	No Puede hacer actividad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					x	No Puede hacer actividad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					x	No Puede hacer. actividad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					x	No Puede hacer Actividad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					x	No Puede hacer actividad
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					x	No Puede hacer actividad

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

Observaciones generales: Hipertenso, Varicosele,

Pedro Andres Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.[illegible].328 Villa...

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Vladislao martinez

10279

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria del Carmen Pinzon FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona
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		b				Esto acto para la actividad
	Levantar el pie derecho	30' segundos		b				Esto acto para la actividad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		b				Esto acto para la actividad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		b				Esto acto para la actividad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		b				Esto acto para la actividad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		b				Esto acto para la actividad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		b				Esto acto para la actividad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		b				Esto acto para la actividad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		b				Esto acto para la actividad
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		b				Esto acto para la actividad

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

Observaciones generales: Hipertension y Deabetes

Pedro Andres Tarazona C.
Lic. Edu Fisica Recreacion y Deporte
C.C. 1.006.029 vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Maria del Carmen Pinzon

10230

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecales

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Marina Martinez Rea FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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					Esto acto para la actividad
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					Esto acto para actividad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos	X					Esto acto para la actividad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Esto acto para la acti.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					Esto acto para la act
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Esto acto para la actividad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Esto acto para la activ
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Esto acto para la actividad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Esto acto para la acti.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Esto acto para la actividad

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional: Edu Física y Deporte
C.C. 88.0[illegible].329 Vicio.

Firma del beneficiario: Luz Marina Martinez

10231

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Antonio Medina FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Torres C
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				Esto acto para la actividad
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Esto acto para la actividad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Esto acto para la actividad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Esto acto para la actividad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Esto acto para la actividad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Esto acto para la actividad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Esto acto para la actividad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Esto acto para la actividad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Esto acto para la actividad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Esto acto para la actividad

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

Observaciones generales: Otros.

Pedro Andres Torres C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 80.01 [illegible] vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

10232

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Edit Gaviria morales FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Taborda C
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			Mejora S. Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejora S. Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejora S. Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Mejora S. Coord. OculoManual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Mejora S. Coord. OculoPedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer S. Flex. Tren Inf.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer S. Flex. Tren Sup.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejora S. Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejora S. Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejora S. Ubicacion Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Hipertensa

Firma del profesional: Pedro [illegible] C.
Lic. Edu F[illegible]ia
C.C. 80.0[illegible] V/cio

Firma del beneficiario: Edith Gaviria cc.

10233

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mario Hilsa Jara FECHA: 18 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Anay Tarra
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					x	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					x	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					x	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					x	No Puede

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

Observaciones generales:
El adulto no puede hacer actividad física

Firma del profesional: Pedro [illegible] C.
Lic. Educación Física y Deporte
C.C. 8[illegible]529 Vicio.

Firma del beneficiario: Mario

10234

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Euclides Perez Lopez FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tavarez C
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				Esto acto
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Esto acto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Esto acto
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Esto acto
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Esto acto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Esto acto
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Esto acto
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Esto acto
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Esto acto
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Esto acto

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

Observaciones generales: Hipertencion, Pulmones, Problema Arterial

Firma del profesional: Pedro A. C.
Lic. E...
C.C. 00.0...

Firma del beneficiario:

10735

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecalos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Maria Ramirez Maldonado FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Problema de Rodilla, Artrosis, Hipotenso

Firma del profesional: Pedro A. C.
Lic. E
C.C. 88.0[illegible].529 Vicq.

Firma del beneficiario: José Ramirez

10236

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alberto Reales Trostus FECHA: 21 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona

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

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

Observaciones generales: Antritis, tension alta, Otitis, Problemas Visuales

Firma del profesional: Ped... C.C. ...

Firma del beneficiario:

10237

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecalo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José del Roman Rojas FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Mejorar su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejorar su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				x		Mejorar su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				x		Mejorar su Coordinacion oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Mejorar su Coordinacion Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				x		Potenciar su Flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				x		Potenciar su Flex. Tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				x		Mejorar su Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				x		Mejorar su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				x		Mejorar su Ubicacion Tiempo espacio

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

Observaciones generales: Ninguna

Firma del profesional: Pedro Andrey Tarazona C. Lic. C.C. 88[illegible] vicio.

Firma del beneficiario: José del Roman Rojas

10233

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos Tiro Rodriguez FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Torrijos
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				Esto acto
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Esto acto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Esto acto
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Esto acto
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Esto acto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Esto acto
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Esto acto
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Esto acto
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Esto acto
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Esto acto

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

Observaciones generales: Hipertenso

Pedro Andres Torrijos C.
Lic. Educación Física
Firma del profesional: Registro Valido

Firma del beneficiario: Carlos Tiro Rodriguez

10239

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Tulia Suarez Pora FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C
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		b				Esta acto
	Levantar el pie derecho	30' segundos		b				Esta acto
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		b				Esta acto
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		b				Esta acto
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		b				Esta acto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		b				Esta acto
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		b				Esta acto
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		b				Esta acto
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		b				Esta acto
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		Y				Esta acto

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

Observaciones generales: Hipotension, Colesterol.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88[illegible]329 Vicio.

Firma del profesional

Firma del beneficiario: Ana Tulia Suarez

10240

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecalos

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gustavo Tapias Perdomo FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tamara C.
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			Mejora su Equilibio
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mejora su Equilibio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Mejora su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Fortalecer su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Fortalecer su Coord. Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Fortalecer su Flex. de tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Fortalecer su Flex del tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Mejora su Fuerza Int.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Mejorar su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Mejora su Ubicación Tiempo y ESPA

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

Observaciones generales: Deabetes, Antritis

Pedro Andrey Tamara C.
Lic. Edu. Fisica y Deporte
C.C. 80.01[illegible]629 Vicio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

10241

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecristo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Josefina Velasquez De Leon FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona
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		Mejora Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				x		Mejora Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				x		Mejora Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				x		Mejora Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				x		Mejora Su Coord. Oculopedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				x		Mejora Su Flex. del tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				x		Mejora Su Flex. detras Sp
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				x		Mejora Su Fuerza. Inf.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				x		Mejora Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				x		Mejora Su Ubicación Tiempo Espacio

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

Observaciones generales: Artritis, Problemas de Vision Colesterol, Artritis

Pedro Andy Tarazona
Firma del profesional: Educador Físico
C.C. 88.0[illegible].329 Vicio.

Firma del beneficiario: Josefina V.

10242

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Amanda Vallada FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tenorio
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		Mejorar Su Equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mejorar Su Equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Mejorar Su Agilidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Mejorar Su Coord. Oculomanual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Mejorar Su Coord. Oculo Pedica
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flex. Tren Inf
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Fortalecer Su Flex. Tren Sup
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Mejorar Su Fuerza
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mejorar Su Resistencia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Mejorar Su Ubicación Tiempo y Espacio

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

Observaciones generales: Articulaciones, Colesterol.

Firma del profesional: Pedro Andres Tenorio C.
Lic. Edu Fisica
C.C. 80[illegible] 1.329 V/CIO.

Firma del beneficiario: Amanda Vallada

13248

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecalas

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Emibidio Gomez M FECHA: 21 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona

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

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

Observaciones generales: trastorno del sueño

Pedro Andrey [illegible] C.
Lic. Edu Fis[illegible]orte
C.C. 86.[illegible].329 Vcio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10244

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalba Espinosa FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona C.
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					D	No Puede
	Levantar el pie derecho	30' segundos					D	No Puede
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					D	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					D	No Puede
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					D	No Puede
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					D	No Puede
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					D	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					D	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					D	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					D	No Puede

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

Observaciones generales: Vertigo, Articulaciones, Hipertensa
No Puede Hacer act. Fisica y Prog-inslin
Hipotiroidismo y Problemas del Sueño

Pedro [illegible] C.
Lic. Ed[illegible]e
Firma del profesional C.C. 88.0[illegible] Vicio.

Firma del beneficiario: Rosalba E.

1025

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Mutatuto

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucero Martinez Piedadita FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andy Tarazona
VALORACIÓN INICIAL: ✓ 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 Pudo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No Pudo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No Pudo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Pudo
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No Pudo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No Pudo
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No Pudo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Pudo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Pudo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Pudo

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

Observaciones generales:
Olma

Pedro [illegible]
Lic. [illegible]
C.C. 80[illegible]629 V/cio.

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: ____

Nombre Lucero Martinez

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecarlo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alba Lida Vega FECHA: 21 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona

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

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: x

10247

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Montecalvo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Martha olga Giraldo M FECHA: 21 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tamo C
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	No Puede
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No Puede
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	No Puede
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Puede
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Puede

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

Observaciones generales: Hipertensa, Problemas de Atencion
No tiene Equilibrio

Pedro [illegible] C.
Lic.
C.C. [illegible] V/cio.
Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Nombre: Martha olga Giraldo

10248

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA RUBÍ

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

10249

	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	28 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	RUBÍ
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 Rubí 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 diseñaron ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural, logrando un aumento en la seguridad y la movilidad funcional de los adultos mayores.
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 condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se fomentó la autonomía, la movilidad funcional y la independencia mediante la implementación de rutinas personalizadas de actividad física adaptadas a sus capacidades.
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. Equilibrio. 2. Coordinación. 3. Memoria. 4. Fuerza. 5. Flexibilidad.
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.

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.
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.
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	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Recuerda los puntos de cada partida en los juegos de mesa
FECHA DE REALIZACIÓN	29 de octubre 2025
OBJETIVO	Promover la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de la memoria en los adultos mayores mediante ejercicios lúdicos basados en juegos de mesa.
RECURSOS UTILIZADOS	Juegos de mesa adaptados, fichas de puntaje, espacio adecuado para actividades grupales, material didáctico para instrucciones.

	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	Explicación del juego y reglas; realización de partidas guiadas donde los participantes recuerdan y anotan los puntos obtenidos; ejercicios de refuerzo para mejorar la memoria secuencial y visual.
METODOLOGÍA	Se utilizó una metodología participativa, dinámica y flexible, promoviendo la interacción grupal y la autonomía para que los adultos mayores aprendieran y aplicaran estrategias de memoria a través del juego.
CONCLUSIONES	Los participantes mostraron un aumento en la atención y la memoria operativa durante la actividad. La dinámica de grupo estimuló la motivación y el bienestar emocional, favoreciendo la integración social.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Trabajo del tren inferior con silla
FECHA DE REALIZACIÓN	01 de noviembre 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	

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	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Yoga
FECHA DE REALIZACIÓN	05 de noviembre 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, instructivo visual con posturas básicas.
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 autoescucha 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	





	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	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ronda con mandos a cumplir (actividades de fuerza leve)
FECHA DE REALIZACIÓN	08 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	





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA CANASTA Y EL HUEVO
FECHA DE REALIZACIÓN	12 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





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida

RUBÍ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	PSICÓLOGA	INSTRUCTOR MANUALIDADES	EDUCADOR FÍSICO	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...

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
29-10-2025 01-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SÁBADO	09:00 AM	12:00 PM		
05-11-2025 08-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SÁBADO	09:00 AM	12:00 PM		
12-11-2025	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	SÁBADO	09:00 AM	12:00 PM		

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.

10257

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 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.





DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Las evidencias visuales muestran a los beneficiarios involucrados en la actividad lúdica "La Canasta y el Huevo", destinada a trabajar la coordinación. La participación activa y el disfrute quedan evidenciados, contribuyendo a la atención y el bienestar integral de los adultos mayores.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA RUBÍ

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	MISAEL ABRIL GUEVARA	17.124.594	77	C4
2	ANA JOAQUINA AMADO	24.248.483	77	B2
3	MARTHA LUZ AZUERO HERNANDEZ	51.674.451	67	B4
4	JOSE ENRIQUE BALLEN MARTINEZ	4.082.575	80	B2
5	NOE BAQUERO RONCANCIO	4.396.441	86	A5
6	GERMAN ENRIQUE BURGOS PRIETO	19.182.705	73	B4
7	LEONOR CARDENAS MOLINA	40.385.659	60	B3
8	HORTENCIA YOLANDA CHACON OSORIO	40.405.945	63	B6
9	DEOGRACIAS DIAZ MAYORAL	4.365.232	87	B3
10	LUZ IMELDA GARNICA RINCON	28.375.191	83	A3
11	GERMAN GOMEZ SOCHA	19.324.740	66	B1
12	JUAN DE JESUS GONZALEZ	6.648.053	88	B4
13	LUIS GUILLERMO GONZALEZ	19.192.943	76	C3
14	ELSA LLANOS MURCIA	24.467.070	76	B1
15	MARIA NINFA LOPEZ	36.178.649	63	C6
16	ROSA MARIA MONTENEGRO JIMENEZ	21235193	77	C14
17	ANA JULIA MORENO GONZALEZ	23.422.013	76	B6
18	PABLO HELI MORERA CALDERON	7.822.067	88	C4
19	IMELDA OSPINA LOZADA	28.900.772	85	B4
20	MARCO ANTONIO PANTOJA VARGAS	18.931.652	74	B4
21	HECTOR PARRADO VARELA	17314930	66	B5

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

22	GRICELDA PEREZ	40386769	82	C6
23	ROSALBA HENAO DE GUERRERO	21200295	75	C13
24	GILMA RODRIGUEZ CABALLERO	26468693	73	C8
25	MARIA ELISA ROJAS DE CARRILLO	79.920.492	69	C7
26	MIGUEL ALVARO ROJAS GONZALEZ	3271702	74	B2
27	ANIBAL ROLDAN	2585623	89	B2
28	MARGARITA SANABRIA PARDO	40.386.769	81	B7
29	YOLANDA SANABRIA DE LEON	40.386.769	85	B4
30	MARIA ELENA SANCHEZ CORREA	30041043	79	A2
31	LUZ GREY SIERRA ANGEL	51683566	63	B2
32	MARTHA YANETH SIERRA ANGEL	4396441	62	B5
33	FLEURY TAFURT RIVERA	40400220	88	C1
34	JOSE JOAQUIN TRUJILLO TORRES	40315671	97	A5
35	FANNY USECHE CASTRO	19324740	64	B1

DANIEL ALBARRACIN

Daniel Eduardo Albarracin silva
C.C. 1121897458
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ
COORDINADOR CENTRO VIDA RUBI

10260

	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 DICIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	EL RUBI
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
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 RUBI 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 realizó las valoraciones iniciales, se diseñó una secuencia de trabajo en actividad física basada en las necesidades, capacidades y limitaciones identificadas en cada persona mayor. Primero, se realizaron ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar el cuerpo y evitar posibles lesiones. Después, se incluyeron acciones de fortalecimiento muscular, principalmente en las piernas y la zona media, con el propósito de mejorar la fuerza requerida para las tareas cotidianas. De forma gradual, se añadieron actividades dirigidas al equilibrio y la coordinación, con el objetivo de disminuir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad corporal. Para finalizar, se incorporaron ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y dinámicas recreativas que favorecen la interacción social, la autonomía y la adopción de hábitos saludables, siempre ajustados a las condiciones individuales identificadas desde el inicio. **VER ANEXOS ADJUNTOS 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros	El objetivo es ofrecer a las personas mayores las herramientas, la guía y las rutinas necesarias para que puedan continuar su proceso de

profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	autocuidado y fortalecimiento de manera autónoma. Para lograrlo, se les enseñan ejercicios seguros y adecuados a sus capacidades, se detalla cómo realizarlos correctamente y con qué frecuencia practicarlos, mientras se promueven hábitos activos que favorecen la movilidad, la coordinación y la concentración. Mi labor se orienta a que cada participante adquiera seguridad y motivación para integrar la actividad física en su día a día, contribuyendo así al sostenimiento y mejora de su salud a largo plazo. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Durante el desarrollo de las actividades, se brindó un acompañamiento permanente para asegurar que los adultos mayores participaran con comodidad y seguridad, impulsando su autonomía sin poner en riesgo su bienestar. Se ofrecieron explicaciones claras antes y durante cada sesión, así como apoyo físico en situaciones específicas, especialmente a quienes presentaban dificultades de movilidad o necesitaban orientación adicional. Todas las intervenciones se realizaron en un ambiente de respeto, dignidad y empatía, fomentando siempre la participación activa y voluntaria, sin exigir esfuerzos que superaran las capacidades individuales de los participantes.
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 rutinas tanto grupales como individuales, ajustadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, teniendo en cuenta su edad, estado de salud y nivel de capacidad funcional. Aunque las actividades se desarrollaron en grupo, durante cada sesión se realizaron adaptaciones personalizadas para asegurar una participación segura y efectiva, ofreciendo variantes con o sin implementos y proporcionando apoyo adicional cuando fue necesario. La planeación establecida facilitó un trabajo ordenado y seguro, permitiendo avanzar de manera progresiva mientras se fortalecían múltiples funciones físicas y se incentivaba la integración activa de los adultos mayores en cada sesión. **Semana 1:** Fuerza **Semana 2:** Equilibrio Memoria Flexibilidad **Semana 3:** Coordinación **VER ACTIVIDAD 4.3,4.4,4.5,4.6,4.7**
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se incluyó ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación de manera gradual y acorde a las capacidades de los participantes, los principales elementos de la actividad física funcional dirigida a los adultos mayores. **Fuerza:** Se trabajó con el peso corporal y con implementos simples como palos y botellas con arena. En las extremidades superiores se realizaron elevaciones laterales y frontales, y en los inferiores ejercicios como sentadillas y peso muerto, fortaleciendo brazos, piernas y cadera de forma segura y adaptada. **Equilibrio:** El equilibrio se trabajó mediante ejercicios de estabilidad y control postural, como apoyos reducidos, caminatas en línea, levantamiento alternado de piernas y cambios de dirección. Estas actividades fortalecieron la coordinación y ayudaron a disminuir el riesgo de caídas. **Flexibilidad:** Se trabajó a través de estiramientos suaves y sostenidos para las principales articulaciones y grupos musculares, realizados al inicio y al final de cada sesión. Estos ejercicios ayudaron a mantener la movilidad, reducir la rigidez y favorecer movimientos más cómodos y fluidos en las actividades diarias.

	Coordinación se fortaleció mediante ejercicios que combinaron movimientos simultáneos de brazos y piernas, cambios de ritmo y actividades que requerían seguir secuencias simples. Estas dinámicas ayudaron a mejorar la precisión de los movimientos, la atención y la capacidad de realizar tareas motoras de manera más eficiente. **VER ACTIVIDAD 4.3,4.4,4.5,4.6,4.7**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se realizaron actividades enfocadas en fortalecer las piernas, fundamentales para mejorar gradualmente la estabilidad y la postura en los adultos mayores. Aunque no se hicieron sesiones específicas de equilibrio, se incluyeron movimientos funcionales como levantarse, sentarse y caminar con control, que contribuyen indirectamente al control corporal. Estas acciones preparan la base para introducir posteriormente ejercicios de equilibrio de manera segura y progresiva, adaptados a las capacidades de cada participante. **VER ACTIVIDAD 4.4**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Durante las clases, se promovió la importancia sobre posturas correctas y movimientos seguros, con el objetivo de que los adultos mayores aprendieran a moverse de manera adecuada, evitando sobrecargas y reduciendo el riesgo de lesiones. Se proporcionaron instrucciones claras sobre la alineación del cuerpo al realizar los ejercicios, la manera de cambiar de posición sin molestias y los movimientos que conviene evitar para proteger articulaciones sensibles como la columna, las rodillas y las caderas. Además, se enseñaron estrategias sencillas para levantarse, caminar con estabilidad y usar apoyos o implementos de forma segura. **VER ACTIVIDAD 4.7**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se promovió la autonomía, estimulando que los adultos mayores realicen actividades por sí mismos; mejorar la movilidad funcional, favoreciendo movimientos seguros y eficientes en su vida diaria; y fortalecer la independencia, de manera que puedan desenvolverse con confianza y seguridad en las tareas cotidianas, manteniendo su bienestar y calidad de vida.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se realizaron actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y dinámicas grupales, favoreciendo la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores. Con ejercicios rítmicos y coordinación corporal, se promovió la movilidad, la diversión y la motivación para participar. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	En el desarrollo de la clase se monitoreó de manera directa el desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como la movilidad, coordinación, equilibrio, capacidad motora y grado de participación en las actividades. Aunque no se registró en un formato estructurado, este seguimiento permitió identificar progresos individuales, sobre todo en quienes inicialmente mostraban menos seguridad y confianza al moverse.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	A lo largo de las sesiones se realizaron modificaciones constantes en los ejercicios, adaptando la intensidad, la duración y la forma de ejecución a las capacidades y necesidades de cada adulto mayor. Se ofrecieron alternativas sin carga para quienes presentaban cansancio o limitaciones en los brazos, y se permitió el uso de sillas como apoyo en actividades que requerían estabilidad. Además, se ajustó la cantidad de repeticiones y los tiempos de cada ejercicio según el ritmo del grupo. Estas adaptaciones aseguraron una participación segura, evitaron la sobrecarga y facilitaron que todos los participantes pudieran integrarse activamente de acuerdo con sus condiciones individuales.

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

	VER ACTIVIDAD 4.5,4.6,4.7
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	A lo largo del proceso se informó de manera verbal a la enfermera del Centro Vida rubi, diversas situaciones detectadas en algunos adultos mayores, tales como problemas para mantener la estabilidad, aparición de fatiga, movimientos limitados, cansancio.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron sesiones orientadas a fortalecer y afianzar los conocimientos y hábitos relacionados con estilos de vida saludables, incluyendo temas como la práctica de actividad física, la correcta hidratación y el cuidado postural en la etapa de envejecimiento. Estas actividades se desarrollaron con un enfoque integral que combinó teoría y práctica, permitiendo a los adultos mayores aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. **VER ACTIVIDAD 4.3,4.4,4.5**
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Llevé a cabo sesiones presenciales con los adultos mayores, integrando explicaciones teóricas y ejercicios prácticos que destacaron los beneficios de la actividad física, como el fortalecimiento cardiovascular, la disminución del estrés y el refuerzo del sistema inmunológico. Asimismo, elaboré y distribuí material educativo visual, claro y accesible, con el fin de incentivar hábitos diarios como caminar con regularidad o realizar estiramientos en casa. De manera complementaria, implementé pausas activas tanto en el Centro Vida como en visitas domiciliarias, con rutinas breves que favorecieron el aumento de energía, la concentración y el bienestar integral de los participantes.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se recopilaron fotografías de las actividades realizadas como evidencia visual del trabajo efectuado. Estos registros sirvieron para respaldar el cumplimiento de las funciones asignadas y documentar de manera semanal la implementación del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se lideraron charlas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas en mejorar la movilidad, la coordinación, la memoria y el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas actividades contribuyeron a prevenir deterioro físico, reducir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social favoreciendo hábitos saludables y 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.	Mientras se llevó a cabo las actividades, no se detectaron alteraciones importantes ni signos de alerta que pusieran en riesgo la salud de los adultos mayores participantes. No obstante, se mantuvo una vigilancia constante en cada sesión, prestando atención a posibles indicios de fatiga, desorientación o limitaciones físicas. En caso de cualquier situación fuera de lo habitual, estaba previsto informar de inmediato al personal de salud del Centro Vida, asegurando una atención coordinada, segura y oportuna.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	En el desarrollo las actividades se mantuvo una comunicación permanente con la enfermera del Centro Vida, quien estuvo presente en todas las jornadas, lo que permitió ajustar las actividades físicas según las necesidades y condiciones de cada adulto mayor. De manera paralela, se colaboró de forma cordial con el personal de apoyo, como la manipuladora de alimentos y el equipo de aseo, facilitando la organización del espacio y la logística antes y después de las sesiones. Aunque no se interactuó directamente con otros profesionales, como la psicóloga, se siguieron las directrices del centro, contribuyendo al trabajo coordinado del equipo y al bienestar integral de los participantes.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN	Se respetaron los horarios y el cronograma establecidos por la, UNIÓN TEMPORAL. asistiendo a los Centros Vida en los días programados para las actividades del componente de educación física. Las sesiones se

TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	realizaron de lunes a sábado, entre las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m., siguiendo lo indicado en el cronograma institucional. Se aseguró la puntualidad y el cumplimiento de todas las funciones dentro del tiempo previsto, manteniendo una organización eficiente para el adecuado desarrollo de cada jornada.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	En el ejercicio de mis funciones como contratista, mantuve estricta confidencialidad y manejo reservado de toda la información, documentos, materiales y datos a los que tuve acceso durante mi vínculo con la Unión Temporal, asegurando la protección de aquellos considerados privados, sensibles o de acceso restringido.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se mantuvo un trato ético, respetuoso y profesional en todas las jornadas, fomentando un ambiente de confianza, dignidad y consideración para los adultos mayores. Las actividades se organizaron de manera que los participantes se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se centró en la comunicación cercana, la escucha activa y la generación de vínculos positivos que reforzaran su autoestima y motivación. En todo momento se garantizó un acompañamiento humano, evitando cualquier forma de trato invasivo o inapropiado.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron los informes requeridos, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian la ejecución de las actividades realizadas, cumpliendo con la obligación de documentar y justificar el trabajo ejecutado ante la entidad correspondiente. Garantizando transparencia, seguimiento de los avances y fortaleciendo la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se brindó apoyo en tareas adicionales que favorecieron el buen desarrollo de las sesiones, incluyendo la preparación y orden del espacio, la distribución de materiales, la orientación de los adultos mayores para su correcta ubicación y asistencia logística en lo necesario. Estas labores se realizaron con actitud proactiva y compromiso, asegurando el cumplimiento integral de los objetivos del programa y el adecuado funcionamiento de las jornadas en los Centros Vida. .

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	VALORACIÓN FÍSICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA
FECHA DE REALIZACIÓN	19 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se llevó a cabo una valoración física de manera individual, enfocada en conocer el estado físico de cada participante mediante la revisión de sus habilidades de equilibrio, coordinación y flexibilidad. A partir de esta observación se obtuvo un panorama claro de su condición funcional, lo que facilitó ajustar las actividades según las características y requerimientos de cada adulto mayor.
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro

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

	• Silla • Pelota de caucho Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo la valoración física inicial de forma individual para cada adulto mayor, utilizando un formato que permitió registrar los siguientes campos: **Equilibrio estático:** Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos. **Agilidad:** Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos). **Coordinación óculo-manual:** Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos. **Coordinación óculo-púdica:** Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos. **Flexibilidad tren inferior:** Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones). **Flexibilidad tren superior:** Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones). **Fuerza tren inferior y superior:** Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos. **Fuerza–resistencia aeróbica:** Caminar durante 6 minutos. **Ubicación temporoespacial:** Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás. Cada ítem fue evaluado de acuerdo con el formato establecido, utilizando las siguientes categorías: **E = Excelente**, **B = Buena**, **A = Aceptable**, **R = Regular** y D= Deficiente, Además, se realizaron observaciones particulares relacionadas con el desempeño individual de cada adulto mayor
METODOLOGÍA	La valoración se realizó de forma individual en un espacio tranquilo y seguro, aplicando pruebas básicas de equilibrio, coordinación y flexibilidad adaptadas a las capacidades de cada adulto mayor. Se dieron instrucciones claras y se demostraron los movimientos antes de ejecutarlos, garantizando comprensión y confianza. Durante la evaluación se observó cuidadosamente el desempeño, registrando los resultados y anotando particularidades relevantes para cada participante. Finalmente, la información obtenida permitió orientar la planeación de actividades según las necesidades y nivel funcional de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La valoración física individual permitió identificar el nivel de equilibrio, coordinación y flexibilidad de cada adulto mayor, brindando un panorama claro de su condición funcional. Los resultados obtenidos facilitaron la adaptación de las actividades a sus capacidades reales, promoviendo mayor seguridad, participación y bienestar durante las sesiones.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

10266

	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	VALORACIÓNES INICALES
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONTINUACION DEL DILIGENCIAMIENTO
FECHA DE REALIZACIÓN	22 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo fue completar la valoración física inicial de cada adulto mayor en dos jornadas, asegurando el registro de todas las pruebas para identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades individuales, con el fin de obtener información precisa que permitiera planificar actividades físicas seguras, adaptadas y acordes a su estado funcional, garantizando un proceso organizado y respetuoso del ritmo de cada beneficiario
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	En la siguiente jornada se continuó con el proceso para finalizarla. En esta segunda visita se realizaron las evaluaciones restantes, garantizando que cada adulto mayor contara con un registro completo de sus capacidades físicas. Este procedimiento permitió obtener una valoración integral y precisa, asegurando que la planificación de las actividades posteriores se ajustara adecuadamente a las necesidades y condiciones de cada participante.
METODOLOGÍA	La valoración física se realizó en dos jornadas; en la primera visita se aplicaron las pruebas que el tiempo y el ritmo de los adultos mayores permitieron, registrando equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia; y en la segunda visita se retomaron y completaron los ítems pendientes para obtener un registro integral. Cada prueba se explicó previamente, se ejecutó de manera individual y se acompañó con supervisión constante para garantizar seguridad y correcta ejecución. Finalmente, toda la información recolectada se organizó en el formato correspondiente para orientar la planificación de actividades posteriores.
CONCLUSIONES	La valoración física realizada en dos jornadas permitió obtener un diagnóstico completo y detallado del estado funcional de cada adulto mayor, garantizando que todas las pruebas se aplicaran de manera segura y respetando el ritmo individual. Este proceso facilitó la identificación de fortalezas y necesidades específicas, lo que brindó una base sólida para planificar actividades físicas más precisas y adaptadas. Además, la continuidad entre ambas visitas aseguró un registro confiable que orientará

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

	intervenciones futuras enfocadas en promover el bienestar y mejorar las capacidades físicas de los beneficiarios.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO FUNCIONAL
FECHA DE REALIZACIÓN	26 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Mejorar la fuerza y resistencia muscular de brazos, hombros, espalda, pecho, piernas y glúteos en adultos mayores, mediante ejercicios adaptados con el peso corporal, fortaleciendo el tren superior e inferior, promoviendo el equilibrio, la coordinación y la estabilidad, y fomentando la autonomía y confianza de los participantes en la realización segura de los movimientos.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas con arena
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizan ejercicios para brazos (incluyendo bíceps), hombros, espalda, piernas y glúteos, utilizando el peso corporal para mantener el equilibrio. Entre los movimientos se incluyen levantamiento de brazos, sentadillas, zancadas, adaptados a las capacidades de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad consiste en ejercicios funcionales adaptados al nivel de cada participante, utilizando el peso corporal. Se incluyen movimientos para brazos, hombros, espalda, piernas y glúteos, como levantamiento de brazos, flexiones, sentadillas y zancadas enfatizando la correcta ejecución, la respiración y el ritmo pausado, fomentando participación activa y confianza.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer la musculatura del tren superior e inferior, mejorar el equilibrio y la coordinación, y fomentar la autonomía y confianza de los adultos mayores al realizar ejercicios. La adaptación de los movimientos a las capacidades de cada participante garantizó seguridad y efectividad, contribuyendo al bienestar físico y funcional de los asistentes.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

10268

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	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PROFESIONALES DE LA SALUD
FECHA DE REALIZACIÓN	29 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se coordinó con las profesionales de salud para identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores, orientando intervenciones seguras y adaptadas que favorezcan su bienestar y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la actividad se realizaron reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, lo que permitió identificar de manera integral los riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones más adecuadas y oportunas.
METODOLOGÍA	Se realizaron reuniones periódicas con el equipo interdisciplinario del Centro Vida para analizar valoraciones iniciales y resultados, lo que permitió identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones seguras, pertinentes y oportunas
CONCLUSIONES	IDENTIFICACION DE RIESGOS

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	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	3 DICIEMBRE DE 2025
OBJETIVO	La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura y la alineación corporal de los adultos mayores, fortaleciendo la musculatura de espalda, hombros y cuello, promoviendo la conciencia corporal y la corrección de hábitos posturales inadecuados, y adaptando los ejercicios al nivel de cada participante para garantizar seguridad y efectividad.
RECURSOS UTILIZADOS	SALON
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron ejercicios de postura en los que los adultos mayores permanecieron de pie, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza, realizando movimientos suaves de estiramiento y corrección postural. La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura, fortalecer la musculatura de la espalda y favorecer la conciencia corporal, adaptando cada ejercicio al nivel de los participantes para garantizar seguridad y efectividad. Gracias a la práctica, se observó una mayor estabilidad, alineación corporal y confianza en los movimientos, contribuyendo al bienestar general y a la prevención de molestias o lesiones asociadas a una postura inadecuada.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos de postura, tanto de pie como sentados, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza. Los participantes realizaron estiramientos suaves, movimientos de corrección postural y repeticiones guiadas, adaptadas a su nivel y capacidad. Durante toda la sesión se priorizó la seguridad, la supervisión constante y la conciencia corporal, promoviendo la correcta ejecución de los movimientos y la participación activa de cada adulto mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	equilibrio en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	6 DE DICIEMRE DEL 2025
OBJETIVO	Se realizaron ejercicios de equilibrio, con y sin aros, incluyendo desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, adaptados al nivel de cada adulto mayor, con el

	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 de mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en sus movimientos, promoviendo su autonomía y seguridad.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron diversos ejercicios de equilibrio, tanto con aros como sin ellos, en los que los adultos mayores permanecieron de pie controlando su propio equilibrio. Las dinámicas incluyeron movimientos de avance, retroceso y desplazamientos, fomentando la estabilidad, la coordinación y la conciencia corporal, adaptando los ejercicios al nivel de cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos en los que los adultos mayores permanecieron de pie, realizando desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, tanto con aros como sin ellos. Los movimientos se adaptaron al nivel y capacidad de cada participante, priorizando la seguridad y el control del equilibrio, mientras se fomentaba la coordinación, la estabilidad y la conciencia corporal a través de repeticiones guiadas y supervisión constante del instructor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal de los adultos mayores, aumentando su confianza y seguridad en los movimientos cotidianos. La adaptación de los ejercicios al nivel de cada participante favoreció la participación activa y contribuyó a prevenir riesgos de caídas, promoviendo su autonomía y bienestar general.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVILIDAD EN ACCIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	10 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento de los adultos mayores mediante ejercicios de flexibilidad realizados con palos y sin ellos, promoviendo una postura adecuada, mayor control corporal y bienestar físico general, todo dentro de una práctica segura, suave y adaptada a sus capacidades.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas llenas de agua
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad consistió en una serie de ejercicios de flexibilidad realizados tanto con palos como sin ellos, orientados a mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento en los adultos mayores. Con el uso de palos se ejecutaron movimientos de estiramiento de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mejor postura y mayor control corporal. Sin palos, se realizaron

	estiramientos naturales utilizando el propio cuerpo, incluyendo inclinaciones, elevaciones, rotaciones y extensiones suaves que permitieron trabajar de manera progresiva y segura. Toda la sesión se desarrolló de forma guiada, lenta y controlada, asegurando una participación cómoda y adecuada para cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con estiramientos suaves sin palos para preparar las articulaciones y activar el cuerpo; luego, se incorporaron los palos como apoyo para realizar movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mayor amplitud y control. Los ejercicios se ejecutaron de manera lenta, progresiva y guiada, permitiendo que cada participante trabajara según sus capacidades, garantizando seguridad, comodidad y una adecuada técnica durante toda la sesión.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores, reduciendo la rigidez muscular y facilitando la ejecución de movimientos cotidianos. El uso de palos apoyó la correcta realización de los ejercicios y brindó mayor seguridad, mientras que la adaptación de las rutinas a las capacidades individuales favoreció la participación activa y el trabajo en rangos cómodos. En conjunto, la sesión contribuyó a fortalecer la conciencia corporal y a promover un mayor bienestar físico.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVIMIENTOS CRUZADOS Y DINÁMICOS
FECHA DE REALIZACIÓN	13 DE DICIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la coordinación motriz, la precisión y la orientación espacial de los adultos mayores mediante, lanzamientos y recepciones de pelota, así como movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; todo esto con el fin de fortalecer la sincronización corporal, estimular la activación cognitiva y favorecer un mejor control del movimiento en actividades cotidianas.
RECURSOS UTILIZADOS	bombas.

10272

	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	La actividad de coordinación consistió en una serie de ejercicios dinámicos en los que los adultos mayores se desplazaron a través de aros ubicados en el suelo, trabajando la coordinación de pasos y el control del movimiento. Posteriormente, realizaron lanzamientos y recepciones de pelota, lo que permitió estimular la precisión, la sincronización ojo-mano y la orientación espacial. Finalmente, se integraron movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y luego alternar, favoreciendo la coordinación bilateral, la activación cognitiva y la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Toda la sesión se desarrolló de manera guiada, segura y adaptada al ritmo de cada participante, promoviendo el equilibrio, la atención y la movilidad general.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con un recorrido a través de aros dispuestos en el piso, guiando a los participantes para coordinar sus pasos y mantener un ritmo uniforme. Luego, se incorporaron lanzamientos y recepciones de pelota en parejas o en grupo para trabajar la precisión y la coordinación ojo-mano. Finalmente, se realizaron movimientos cruzados, como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y alternar, estimulando la coordinación bilateral y la atención. Todos los ejercicios se ejecutaron de manera progresiva, supervisada y adaptada a las capacidades de cada adulto mayor, garantizando seguridad y participación activa.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la coordinación, la precisión y el control del movimiento en los adultos mayores, quienes participaron activamente y realizaron los ejercicios con buena disposición. El uso de aro, bombas y movimientos cruzados favoreció la sincronización corporal, la atención y la movilidad general, contribuyendo al fortalecimiento de sus habilidades motrices y al desarrollo de mayor seguridad y confianza en sus capacidades físicas.

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

RUBÍ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	PSICÓLOGA	INSTRUCTOR MANUALIDADES	EDUCADOR FÍSICO	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...

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 semana 19-11-2025 22-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
2 semana 26-11-2025 29-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
3 semana 3-12-2025 6-12-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
4 semana 10-12-2025 13-12-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 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: TRABAJO DE ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD COM AYUDA DE AEROBICOS




DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: SE REALIZA ACOMPAÑAMIERTO Y ORDENES CLARAS PARA REALIZAR SUS EJECICIOS




DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: TRABAJO DE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO CON LOS ADULTOS MAYOR

10275

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA EL RUBI

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	MISAEL ABRIL GUEVARA	17.124.594	77	C4
2	ANA JOAQUINA AMADO	24.248.483	77	B2
3	MARTHA LUZ AZUERO HERNANDEZ	51.674.451	68	B4
4	JOSE ENRIQUE BALLEN MARTINEZ	4.082.575	80	B2
5	NOE BAQUERO RONCANCIO	4.396.441	86	A5
6	GERMAN ENRIQUE BURGOS PRIETO	19.182.705	73	B4
7	LEONOR CARDENAS MOLINA	40.385.659	60	B3
8	HORTENCIA YOLONDA CHACON OSORIO	40.405.945	63	B6
9	DEOGRACIAS DIAZ MAYORAL	4.365.232	87	B3
10	LUZ IMELDA GARNICA RINCON	28.375.191	83	A3
11	GERMAN GOMEZ SOCHA	19.324.740	67	B1
12	JUAN DE JESUS GONZALEZ	6.648.053	88	B4
13	LUIS GUILLERMO GONZALEZ ESPINOSA	19.192.943	76	C3
14	ELSA LLANOS MURCIA	26.467.070	76	B1
15	MARIA NINFA LOPEZ	36.178.649	63	C6
16	ROSA MARIA MONTE NEGRO JIMENEZ	21.235.193	77	C14
17	ANA JULIA MORENO GONZALEZ	23.422.013	76	B6
18	PAUBLO HELI MORERA CALDERON	7.822.067	88	C4
19	IMELDA OSPINA LOZADA	28.900.772	85	B4
20	MARCO ANTONIO PANTOJA VARGAS	18.931.652	74	B4
21	HECTOR PARRADO VARELA	17.314.930	66	B5
22	GRISELDA PEREZ	21.199.265	81	C6
23	ROSALBA HENAO DE GUERRERO	21.200.295	75	C13
24	GILMA RODRIGUEZ CABALLERO	26.468.693	73	C8
25	MARIA ELISA ROJAS DE CARRILLO	23.489.300	69	C7
26	MIGUEL ALVARO ROJAS GONZALEZ	3.271.702	74	B2
27	ANIBAL RONDAN	2.585.623	89	B2
28	MARGARITA SANABRIA PARDO	20.854.922	81	B7
29	YOLANDA SANABRIA DE LEON	21.217.212	85	B4
30	MARIA ELENA SANCHEZ CORREA	30.041.493	79	A2
31	LUZ GREY SIERRA ANGEL	51.683.566	63	B2
32	MARTHA YANETH SIERRA ANGEL	51.685.684	62	B5
33	FLEURY TAFURT RIVERA	4.433.840	88	C1
34	JOSE JOAQUIN TRUJILLO TORRES	483.387	97	A5
35	FANNY USECHE CASTRO	51.612.478	64	B1

Pedro Andrey Tarazona C.

PEDRO ANDREY TARAZONA CARREÑO
C.C. 86071329 DE VILLAVICENCIO
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ
COORDINADOR CENTRO VIDA EL RUBI

Ya revisado. 10276

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Ribi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Misael Abril Gutierrez FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona C
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			Necesita concentrarse para mantener la posicion pero completa 30.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Inestable, interrumpe postura
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Rigidez. lenta, completa con esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Varias fallas al atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Coordinacion variable.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Poco alcance por falta de flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Poco alcance.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesito apoyo constante.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Ritmo lento y Pausas cortas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Confunde direcciones.

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

Observaciones generales:
El Paciente refiere Enfermedades como diabetes y Hipertension y con dificultad para hacer Ejercicios

Firma del profesional: Pedro Andres Tarazona C. Fisica y D. Ex. 1098729 Vlcio.

Firma del beneficiario:

10 277

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Joaquina Amado FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tamayo C.
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 mantener el equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No puede mantener el equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No puede Completar el recorrido.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No puede coordinar el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta coordinar el golpe
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No Puede levantar se solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No Completo el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No Sigue instrucciones.

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

Observaciones generales: fisura de Cadera por eso el Pacriente no Puede hacer actividad fisico.

Firma del profesional: Pedro Andrey Tamayo C. Lic. Edu Física y Deporte C.C. 86.071.329 Vlcio.

Firma del beneficiario:

Nombre: Ana Joaquina Amado

10278

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Martha Luz Azuero H. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leves oscilaciones, completa tiempo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Leves oscilaciones, completa tiempo.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde

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

Observaciones generales:
La paciente Esta Condiciones para hacer actividad física.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 V/cio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Martha Luz Azuero

10279

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Enrique Ballen M. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leves oscilaciones Completa tiempo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilaciones leves completa sin caída.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera tentitud, sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, buen rango
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:
El Paciente Esta En Condiciones para hacer actividad fisica.

Pedro Andrey Tarazona
Lic. En Educ. Física y Dep.
C.C. 1.071.329 Vlcio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: José Enrique Ballen M.

1028

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noe Baquero Bancancio FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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			Oscilaciones moderadas, logra sostenerse.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Inestabilidad moderada.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Rigidez leve, Completa con esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Coordinacion moderada; falla ocasionalmente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Coordinacion Irregular.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Rango limitado
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Dificultad moderada.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Usa brazos o se levanta lento.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			Y			Pausas breves por fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Necesita repetir Instrucciones.

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

Observaciones generales:

El Paciente Sufre de Hipertension y Problemas de Articulaciones

Pedro Andrey Tarazona
Lic. Educ. Física y Dep.

Firma del profesional: C.C. 1.071.329 Vlcio.

Firma del beneficiario: Noe Baquero B

10281

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: German Enrique Barbosa P. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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			Tambaleo moderado
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Inestabilidad moderada
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Rigidez leve completa con esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Coordinación moderada; falla ocasionalmente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Coordinación irregular.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Rango limitado
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Dificultad moderada.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Usa brazos o se levanta lento.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Pausas breves por fatigo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Necesita repetir instrucciones

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de Meningitis a los 9 meses de Nacido y ataques Hepilecticos y Vertigo

Pedro Andrey Tarazona
Lic. Edu Física y Dep
C.C. 88.071.329 Vlcc.

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: Germán E Burgos P

10282

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Leonor Cardenas Molina FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Pierde balance
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Pierde postura.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Dificultad evidente y fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Varias fallas al atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde equilibrio al patear.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mucha rigidez.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No se logra aproximar suficiente.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita apoyo constante
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		mucha fatiga y varias pausas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		confunde direcciones

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

Observaciones generales:
El Paciente Es Spicriatrico y Sufre de Vertigo y Problemas de Vision

Firma del profesional: Pedro Andrey Tarazona ?. Lic. Educ. Física y Dep. C.C. 88.271.329 V/cio.

Firma del beneficiario: 

Nombre: Leonor Cardenas Molina

10289

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hortencia Yolanda Chacon C. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andres Tarazona C.
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		Pierde balance.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Pierde Postura.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Dificultad evidente y fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Varias fallas al atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde equilibrio al patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mucha rigidez
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No logra aproximar suficiente.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita apoyo constante.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mucha fatiga y varias pausas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Confunde direcciones

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

Observaciones generales:
El paciente Sufre de Deabetes, Hipertensión y problemas de Vision y alzheimer.

Pedro Andrés Tarazona C.
Lic. Edu. Física y Deporte
C.C. [illegible] Vicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Nombre: Hortencia Yolanda Chacón

10254

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Deogracias Diaz Mayoral FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantaise solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completo el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de Trombosis y Emiplejia Derecha por eso no Puede hacer actividad fisica

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Depo
Firma del profesional: C.C. 88.0[illegible]

Firma del beneficiario: Deogracias Diaz M.

10255

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Imelda Garnica Rincon FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No pued realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No pueue levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completo el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:
La paciente Sufre de Los Riñones, Osteoporosis, Vertigo y Esta operada de un Quiste y No puede hacer actividad fisica.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Dep.
C.C. 86.071.329 V...

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: Luz Kimelda Garnica R

10256

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: German Gomez Sacha FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de Acido Urico. Es operado de la prostata y una Hernia Inguinal de la pierna Izq. Y Ortopedia de Cadera Degenerativo.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. [illegible]

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: GERMAN GOMEZ

10287

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA E Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Juan De Jesus Gonzalez FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Pierde balance
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Pierde Postura
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Dificultad evidente y fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		varias fallas al atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde equilibrio al patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mucha rigidez
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No se logra aproximal suficiente
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita apoyo Constante
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Mucha fatiga y varias pausas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Confunde direcciones

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de Alergias, de la Vesicula y otitis

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 88.0[illegible]029 Vicio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Juan DE JESUS Gonzalez

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Guillermo Gonzalez C. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones

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

Observaciones generales:
El Paciente tiene Deabetes y Problemas en las Articulaciones y de Vertigo

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y ...te
Firma del profesional: C.C. [illegible]

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Luis Guillermo Gonzalez

10 289

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Elsa Llanos Murcia FECHA: 19 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	no logra sostenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacto no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completo el tiempo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:

El Paciente Sufre de Vertigo.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Elsa Llanos Murcia

10790

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Vinta Lopez FECHA: 19 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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			Tambaleo moderado
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Inestabilidad moderada.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Rigidez leve, completa con esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			coordinación moderada, falla ocasionalmente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			coordinación irregular
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Rango limitado
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Difícil Hacia derecha.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Usa brazos o se levanta lento.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Pausas breves Por fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Necesita repetir instrucciones.

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

Observaciones generales:
La Paciente Sufre de Diabetes, de Vision, Problemas de Articulaciones y operada de la Matriz y Vesicula

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 V/cio.

Firma del profesional: ____ Firma del beneficiario: ____

10291

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa María Montenegro J. FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilación mínima
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre: Rosa maría montenegro

10292

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Julia Moreno Gonzalez FECHA: 19 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No se logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue indicaciones

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

Observaciones generales:
La Paciente Sufre de Hipertension, Perdida de la Vision, artritis y por Recomendacion medica No Puede hacer actividad fisica

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional: Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 Vlcio.

Firma del beneficiario: Julia Moreno

10293

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pablo Heli Morera calderon FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional						No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:

El Paciente tiene problemas de Prostata y Problemas de Articulaciones.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.07[illegible]

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Pablo Heli Morera

10294

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Imelda Ospina Lozada. FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Pierde balance
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Pierde Postura
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Dificultad evidente y fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Varias fallas al atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde equilibrio al patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Mucha rigidez
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No logra aproximar Suficiente
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita apoyo constante
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Buena fatiga y varias pausas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Confunde direcciones

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional: Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.07[illegible]

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Imelda Ospina L

10295

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Antonio Pantoja V. FECHA: 22 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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				Leve tambaleo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilación mínima.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con oscilaciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte

Firma del profesional: C.C. 86.07[illegible]

Firma del beneficiario: Marco A Pantoja

10 296

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hector Parrado Varela FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No se logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contactao no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:
El Paciente Esta Operado de Catarata del ojo Derecho pa Recomendación medica No Puede hacer actividad fisica.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Depor...
C.C. 86.0[illegible]

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

10297

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Griselda Perez FECHA: 22 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones

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

Observaciones generales:
El Paciente No Puede hacer actividad fisica Por Recomendación Medica

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.077.329 Vcto.

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Griselda Perez

10298

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Eglre Damaris Polanco FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilación mínima.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, buen rango
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:

El Paciente Sufre de Convulsiones.

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y
C.C. 86.07[illegible]

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Egle polanco

10299

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gilma Rodriguez Caballero. FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona
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				Leve tambaleo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				escalación mínima
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				buen control con desviaciones leves
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				leve tensión, buen rango
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 V/cio.

Firma del profesional: _____

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Gilma Rodriguez C.

10300

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Kubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Elisa Rojas de Carrillo FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilacion minima
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, Sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leve fallos, buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				leve tension, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tension
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, Sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio. ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, Pero responde.

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

Observaciones generales:

Firma del profesional: Pedro Andrey [illegible]
Lic. Edu Fisica
C.C. 86.07 [illegible]

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Maria Elisa Rojas.

10307

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Miguel Alvaro Rojas G. FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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			Tambaleo moderado.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Inestabilidad moderada.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Rigidez leve, completa con esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Coordinación moderada, falla ocasionalmente
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Coordinación irregular.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			leve tensión, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Acerca manos con ligera tensión
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Usa brazos o se levanta lento.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Pausas bteves por fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Necesita repetir instrucciones.

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de Hipertensión y operado de La ingle

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.07 ..329 Vicio.

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: ____

Nombre: Miguel Alvaro Rojas

10302

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Aníbal Roldan FECHA: 22 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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 se mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostenerse.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones

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

Observaciones generales:
El Paciente Sufre de hipertension y no hace actividad Por Recomendado Medico

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
C.C. 86.071.329 Vlcio.

Firma del profesional: ____

Firma del beneficiario: ____

10303

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Margarita Sarabia P. FECHA: 22 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostener
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:

El Paciente Sufre de Osteoporosis

Pedro Andrey Tarazona C.

Firma del profesional: Lic. Edu Física y Dep.
C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del beneficiario: Margarita Sarabia

10304

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Yolanda Sanabria De leon FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:
La Paciente Sufre de Hipertensión y Vertigo

Pedro Andrey Tarazona C.
Firma del profesional: Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del beneficiario: _____

Nombre: Yolanda Sanabria De León

10305

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Elena Sanchez C. FECHA: 22 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilacicion minima.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				ligera lentitud, sin problemas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena control con desviaciones leves
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tension, buen rango
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con leve tension
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Poca leves, pero responde

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

Observaciones generales:

La paciente Sufre de Hipertension

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Fisica y Deporte
Firma del profesional: C.C. 86.07 ..529 Vicio.

Firma del beneficiario: 

Nombre: Maria Elena Sanchez

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Grey Sierra Angel. FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilacion minima.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con desviaciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tension, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tension
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 5[illegible]

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: Luz Grey Sierra

10307

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Martha Janeth Sierra Angel FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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				Leve tambaleo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilación minima.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Irgera lentitud, sin problemas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con destracciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tensión, Buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tensión.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde

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

Observaciones generales:

La Paciente Sufre de Cancer de Seno

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y Deporte
C.C. 86.07[illegible]

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Nombre Martha Janeth Sierra

10308

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA El Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fleory Tafurt Rivera FECHA: 22 11 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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		Pierde balance
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Pierde Postura
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Ligera Dificultad evidente y fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Varias fallas al atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde el equilibrio al Patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		mucha rigidez
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		No logra aproximar suficient
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita apoyo costante.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		mucha fatiga y varias pausas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional				X		Confonde direcciones.

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

Observaciones generales:
El Pasiente tiene problemas de vision

Pedro Andrey Tarazona C.
Edu Física y Dep
C.C. 86.07[illegible]

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Nombre: Fleory Tafurt Rivera

10209

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

CENTRO VIDA Rubi

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Joaquin Trujillo T. FECHA: 22 11 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.
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 mantiene apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No logra sostenerse.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No completa el recorrido.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No coordina el movimiento.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No contacta o no coordina el golpe.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	No puede realizar el movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No puede levantarse solo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No completa el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional					X	No sigue instrucciones.

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

Observaciones generales:

Pedro Andrey Tarazona C.
Lic. Edu Física y ...
C.C. 86.07[illegible].329 ...

Firma del profesional: ___

Firma del beneficiario: ___

Jose Joaquin Trujillo T.

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

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

10310

CENTRO VIDA Rubí

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fanny Useche Castro. FECHA: 22 11 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Pedro Andrey Tarazona C.

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				Leve tambaleo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Oscilacion minima
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Ligera lentitud, sin problemas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Leves fallas, buena coordinacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buen control con flexuraciones leves.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Leve tension, buen rango.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Acerca manos con ligera tension
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buen ritmo, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Leve cansancio, ritmo estable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Dudas leves, pero responde.

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

Observaciones generales:

Firma del profesional: Pedro Andrey Tarazona C. Lic. Edu Física y [illegible] C.C. 86.071.329 Vicio.

Firma del beneficiario: _____

Nombre fanny USECHE castro.

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

10312

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA MADRID

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

10313

	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	LA MADRID
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. YOBANA HERNANDEZ PACHÓN
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 la Madrid 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 realizo las valoraciones iniciales para observar en los adultos mayores la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas como un indicador de salud y planeación de trabajo a realizar. A partir de los resultados obtenidos en las valoraciones iniciales, se diseñó una secuencia de trabajo en actividad física basada en las necesidades, capacidades y limitaciones identificadas en cada persona mayor. Primero, se realizaron ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar el cuerpo y evitar posibles lesiones. Después, se incluyeron acciones de fortalecimiento muscular, principalmente en las piernas y la zona media, con el propósito de mejorar la fuerza requerida para las tareas cotidianas. De forma gradual, se añadieron actividades dirigidas al equilibrio y la coordinación, con el objetivo de disminuir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad corporal. Para finalizar, se incorporaron ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y dinámicas recreativas que favorecen la interacción social, la autonomía y la adopción de hábitos saludables, siempre ajustados a las condiciones individuales identificadas desde el inicio. **VER ACTIVIDAD 4.1**

Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	El objetivo es ofrecer a las personas mayores las herramientas, la guía y las rutinas necesarias para que puedan continuar su proceso de autocuidado y fortalecimiento de manera autónoma. Para lograrlo, se les enseñan ejercicios seguros y adecuados a sus capacidades, se detalla cómo realizarlos correctamente y con qué frecuencia practicarlos, mientras se promueven hábitos activos que favorecen la movilidad, la coordinación y la concentración. Mi labor se orienta a que cada participante adquiera seguridad y motivación para integrar la actividad física en su día a día, contribuyendo así al sostenimiento y mejora de su salud a largo plazo. **VER ACTIVIDAD 4.2**
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Durante el desarrollo de las actividades, se brindó un acompañamiento permanente para asegurar que los adultos mayores participaran con comodidad y seguridad, impulsando su autonomía sin poner en riesgo su bienestar. Se ofrecieron explicaciones claras antes y durante cada sesión, así como apoyo físico en situaciones específicas, especialmente a quienes presentaban dificultades de movilidad o necesitaban orientación adicional. Todas las intervenciones se realizaron en un ambiente de respeto, dignidad y empatía, fomentando siempre la participación activa y voluntaria, sin exigir esfuerzos que superaran las capacidades individuales de los beneficiarios
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 rutinas tanto grupales como individuales, ajustadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, teniendo en cuenta su edad, estado de salud y nivel de capacidad funcional. Aunque las actividades se desarrollaron en grupo, durante cada sesión se realizaron adaptaciones personalizadas para asegurar una participación segura y efectiva, ofreciendo variantes con o sin implementos y proporcionando apoyo adicional cuando fue necesario. La planeación establecida facilitó un trabajo ordenado y seguro, permitiendo avanzar de manera progresiva mientras se fortalecían múltiples obligaciones físicas y se incentivaba la integración activa de los adultos mayores en cada sesión. **Semana 1:** Actividad Lúdica Fuerza **Semana 2:** Equilibrio Memoria Flexibilidad **Semana 3:** Coordinación **VER ACTIVIDAD 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7**
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	A lo largo del periodo de intervención se fueron integrando, de manera gradual y acorde a las capacidades de los beneficiarios, los principales elementos de la actividad física funcional dirigida a los adultos mayores. **Fuerza:** Se trabajó con el peso corporal y con implementos simples como palos y botellas con arena. En las extremidades superiores se realizaron elevaciones laterales y frontales, y en los inferiores ejercicios como sentadillas y peso muerto, fortaleciendo brazos, piernas y cadera de forma segura y adaptada. **Equilibrio:** El equilibrio se trabajó mediante ejercicios de estabilidad y control postural, como apoyos reducidos, caminatas en línea, levantamiento alternado de piernas y cambios de dirección.

	Estas actividades fortalecieron la coordinación y ayudaron a disminuir el riesgo de caídas. **Flexibilidad:** Se trabajó a través de estiramientos suaves y sostenidos para las principales articulaciones y grupos musculares, realizados al inicio y al final de cada sesión. Estos ejercicios ayudaron a mantener la movilidad, reducir la rigidez y favorecer movimientos más cómodos y fluidos en las actividades diarias. **Coordinación** se fortaleció mediante ejercicios que combinaron movimientos simultáneos de brazos y piernas, cambios de ritmo y actividades que requerían seguir secuencias simples. Estas dinámicas ayudaron a mejorar la precisión de los movimientos, la atención y la capacidad de realizar tareas motoras de manera más eficiente. **Memoria:** La memoria se trabajó mediante actividades que combinaban movimiento y recordación, como repetir secuencias simples, seguir instrucciones en orden y realizar juegos de asociación, fortaleciendo la atención y la retención de información. **VER ACTIVIDAD 4.3,4.4, 4.5, 4.6, 4.7**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se realizaron actividades enfocadas en fortalecer las capacidades físicas fundamentales para mejorar gradualmente la estabilidad y la postura en los adultos mayores. Aunque no se llevaron a cabo sesiones específicas de equilibrio, se integraron movimientos funcionales como levantarse, sentarse, caminar con control y realizar cambios de dirección, los cuales contribuyen indirectamente al control corporal. Estas acciones preparan la base para introducir posteriormente ejercicios de equilibrio de manera segura y progresiva, adaptados a las capacidades y necesidades de cada beneficiario, favoreciendo así una intervención más efectiva y preventiva **VER ACTIVIDAD 4-4**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Durante las clases, se promovió la importancia sobre posturas correctas y movimientos seguros, con el objetivo de que los adultos mayores aprendieran a moverse de manera adecuada, evitando sobrecargas y reduciendo el riesgo de lesiones. Se proporcionaron instrucciones claras sobre la alineación del cuerpo al realizar los ejercicios, la manera de cambiar de posición sin molestias y los movimientos que conviene evitar para proteger articulaciones sensibles como la columna, las rodillas y las caderas. Además, se enseñaron estrategias sencillas para levantarse, caminar con estabilidad y usar apoyos o implementos de forma segura. **VER ACTIVIDAD 4.8**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se promovió la autonomía, estimulando que los adultos mayores realicen actividades por sí mismos; mejorar la movilidad funcional, favoreciendo movimientos seguros y eficientes en su vida diaria; y fortalecer la independencia, de manera que puedan desenvolverse con confianza y seguridad en las tareas cotidianas, manteniendo su bienestar y calidad de vida.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se realizaron actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y dinámicas grupales, favoreciendo la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores. Con ejercicios rítmicos y coordinación corporal, usando materiales como pelotas y pimpones, se promovió la movilidad, la diversión y la motivación para participar. La implicación constante de los beneficiarios mejoró su estado de ánimo y fortaleció los vínculos, creando un ambiente acogedor y estimulante. **VER ACTIVIDAD 4.9**

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

Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	No se ha diligenciado valoración de control, puesto que es aproximadamente cada 30 dias, la finalidad es observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud y planeación del trabajo a realizar del profesional. En el desarrollo de la clase se monitoreó de manera directa el desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como la movilidad, coordinación, equilibrio, capacidad motora y grado de participación en las actividades. Se registró en un formato estructurado, este seguimiento permitió identificar progresos individuales, sobre todo en quienes inicialmente mostraban menos seguridad y confianza al moverse.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	A lo largo de las sesiones se realizaron modificaciones constantes en los ejercicios, adaptando la intensidad, la duración y la forma de ejecución a las capacidades y necesidades de cada adulto mayor. Se ofrecieron alternativas sin carga para quienes presentaban cansancio o limitaciones en los brazos, y se permitió el uso de sillas como apoyo en actividades que requerían estabilidad. Además, se ajustó la cantidad de repeticiones y los tiempos de cada ejercicio según el ritmo del grupo. Estas adaptaciones aseguraron una participación segura, evitaron la sobrecarga y facilitaron que todos los beneficiarios pudieran integrarse activamente de acuerdo con sus condiciones individuales.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	A lo largo del proceso se informó de manera verbal y física con la valoración inicial, a la auxiliar de enfermería del Centro Vida La Madrid diversas situaciones detectadas en algunos adultos mayores, tales como problemas para mantener la estabilidad, aparición de fatiga, movimientos limitados, cansancio.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron sesiones orientadas a fortalecer y afianzar los conocimientos y hábitos relacionados con estilos de vida saludables, incluyendo temas como la práctica de actividad física, la correcta hidratación y el cuidado postural en la etapa de envejecimiento. Estas actividades se desarrollaron con un enfoque integral que combinó teoría y práctica, permitiendo a los adultos mayores aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. **VER ACTIVIDAD 4.8**
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Llevé a cabo sesiones presenciales con los adultos mayores, integrando explicaciones teóricas y ejercicios prácticos que destacaron los beneficios de la actividad física, como el fortalecimiento cardiovascular, la disminución del estrés y el refuerzo del sistema inmunológico. Asimismo, elaboré y distribuí material educativo visual, claro y accesible, con el fin de incentivar hábitos diarios como caminar con regularidad o realizar estiramientos en casa. De manera complementaria, implementé pausas activas tanto en el Centro Vida La Madrid, como en visitas domiciliarias, con rutinas breves que favorecieron el aumento de energía, la concentración y el bienestar integral de los beneficiarios.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se recopilaron fotografías de las actividades realizadas como evidencia visual del trabajo efectuado. Estos registros sirvieron para respaldar el cumplimiento de las obligaciones asignadas y documentar de manera semanal la implementación del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como Jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se lideraron charlas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas en mejorar la movilidad, la coordinación, la memoria y el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas actividades contribuyeron a prevenir deterioro físico, reducir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social, favoreciendo hábitos saludables y la calidad de vida de 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

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.	Mientras se llevó a cabo las actividades, no se detectaron alteraciones importantes ni signos de alerta que pusieran en riesgo la salud de los adultos mayores. No obstante, se mantuvo una vigilancia constante en cada sesión, prestando atención a posibles indicios de fatiga, desorientación o limitaciones físicas. En caso de cualquier situación fuera de lo habitual, estaba previsto informar de inmediato al personal de salud del Centro Vida la Madrid, asegurando una atención coordinada, segura y oportuna.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Durante el desarrollo de las actividades se mantuvo una comunicación constante con la auxiliar de enfermería del Centro Vida La Madrid, quien acompañó cada jornada y apoyó el ajuste de las rutinas según las necesidades individuales de los adultos mayores. Paralelamente, se trabajó de manera articulada y respetuosa con el equipo interdisciplinario, que está compuesta por: Educador físico, Psicólogo, Nutricionista, Gerontólogo y Instructor de manualidades, fortaleciendo la coordinación y el intercambio de información para promover el bienestar integral de los beneficiarios y asegurar que cada intervención fuese pertinente, segura y adaptada a sus condiciones.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se respetaron los horarios y el cronograma establecidos por la, UNIÓN TEMPORAL. asistiendo a los Centros Vida en los días programados para las actividades del componente de educación física. Las sesiones se realizaron de lunes a sábado, entre las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m., siguiendo lo indicado en el cronograma institucional. Se aseguró la puntualidad y el cumplimiento de todas las obligaciones dentro del tiempo previsto, manteniendo una organización eficiente para el adecuado desarrollo de cada jornada.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	En el ejercicio de mis obligaciones como contratista, mantuve estricta confidencialidad y manejo reservado de toda la información, documentos, materiales y datos a los que tuve acceso durante mi vínculo con la Unión Temporal, asegurando la protección de aquellos considerados privados, sensibles o de acceso restringido.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se mantuvo un trato ético, respetuoso y profesional en todas las jornadas, fomentando un ambiente de confianza, dignidad y consideración para los adultos mayores. Las actividades se organizaron de manera que ellos se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se centró en la comunicación cercana, la escucha activa y la generación de vínculos positivos que reforzaran su autoestima y motivación. En todo momento se garantizó un acompañamiento humano, evitando cualquier forma de trato invasivo o inapropiado.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se entregaron los informes requeridos, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian la ejecución de las actividades realizadas, cumpliendo con la obligación de documentar y justificar el trabajo ejecutado ante la entidad correspondiente. Garantizando transparencia, seguimiento de los avances y fortaleciendo la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Junto con las obligaciones principales, se brindó apoyo en tareas adicionales que favorecieron el buen desarrollo de las sesiones, incluyendo la preparación y orden del espacio, la distribución de materiales, la orientación de los adultos mayores para su correcta ubicación y asistencia logística en lo necesario. Estas labores se

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

	realizaron con actitud proactiva y compromiso, asegurando el cumplimiento integral de los objetivos del programa y el adecuado funcionamiento de las jornadas en los Centros Vida.

3. **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

ACTIVIDAD 4. 9

TEMA	ACTIVIDAD LUDICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA PELOTA PREGUNTONA
FECHA DE REALIZACIÓN	29 DE OCTUBRE DEL 2025
OBJETIVO	Favorecer la integración, confianza y reconocimiento entre los beneficiarios a través de una dinámica sencilla y divertida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas pelotas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la actividad, los adultos mayores se ubicaron en círculo para facilitar la interacción. Se inició explicando la dinámica y mostrando la pelota que se usaría. Cada participante, al recibir la pelota, dijo su nombre y respondió una pregunta sencilla, como su color favorito, la comida que más le gusta o una actividad que disfruta. Después de responder, lanzó la pelota a otro compañero para continuar la presentación. La dinámica avanzó de manera ordenada y alegre, permitiendo que todos participaran, se escucharan y compartieran información personal de forma espontánea. La actividad se desarrolló en un ambiente de confianza, risas y cercanía, favoreciendo la integración del grupo.
METODOLOGÍA	Los beneficiarios se sientan o se ubican en círculo y utilizan una pelota liviana que se pasa de un compañero a otro; quien recibe la pelota dice su nombre y responde una pregunta sencilla, como su color favorito, su comida preferida o una actividad que disfruta, para luego lanzarla a otra persona que repite la acción; la dinámica continúa hasta que todos se hayan presentado y se pueden variar las preguntas para hacer la actividad más divertida.
CONCLUSIONES	La actividad permitió que los adultos mayores se presentaran de manera amena, fortaleciendo la confianza grupal, promoviendo la interacción y creando un ambiente positivo para iniciar la jornada.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

10319

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	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO FUNCIONAL
FECHA DE REALIZACIÓN	29 DE OCTUBRE DEL 2025
OBJETIVO	Mejorar la fuerza y resistencia muscular de brazos, hombros, espalda, pecho, piernas y glúteos en adultos mayores, mediante ejercicios adaptados con el peso corporal y apoyo en silla, fortaleciendo el tren superior e inferior, promoviendo el equilibrio, la coordinación y la estabilidad, y fomentando la autonomía y confianza de los beneficiarios en la realización segura de los movimientos.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizan ejercicios para brazos (incluyendo bíceps), hombros, espalda, piernas y glúteos, utilizando el peso corporal y apoyándose en sillas para mayor seguridad y estabilidad, como apoyo especialmente en las sentadillas y para mantener el equilibrio. Entre los movimientos se incluyen levantamiento de brazos, sentadillas, zancadas, adaptados a las capacidades de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad consiste en ejercicios funcionales adaptados al nivel de cada participante, utilizando el peso corporal y apoyo en silla para mayor seguridad. Se incluyen movimientos para brazos, hombros, espalda, piernas y glúteos, como levantamiento de brazos, flexiones, sentadillas y zancadas enfatizando la correcta ejecución, la respiración y el ritmo pausado, fomentando participación activa y confianza.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer la musculatura del tren superior e inferior, mejorar el equilibrio y la coordinación, y fomentar la autonomía y confianza de los adultos mayores al realizar ejercicios con apoyo en silla. La adaptación de los movimientos a las capacidades de cada participante garantizó seguridad y efectividad, contribuyendo al bienestar físico y funcional de los asistentes.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

10320

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	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PROFESIONALES DE LA SALUD
FECHA DE REALIZACIÓN	31 DE OCTUBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se coordinó con las profesionales de salud para identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores, orientando intervenciones seguras y adaptadas que favorezcan su bienestar y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la actividad se realizaron reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, lo que permitió identificar de manera integral los riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones más adecuadas y oportunas.
METODOLOGÍA	Se realizaron reuniones periódicas con el equipo interdisciplinario del Centro Vida para analizar valoraciones iniciales y resultados, lo que permitió identificar riesgos y necesidades de los adultos mayores y planificar intervenciones seguras, pertinentes y oportunas

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

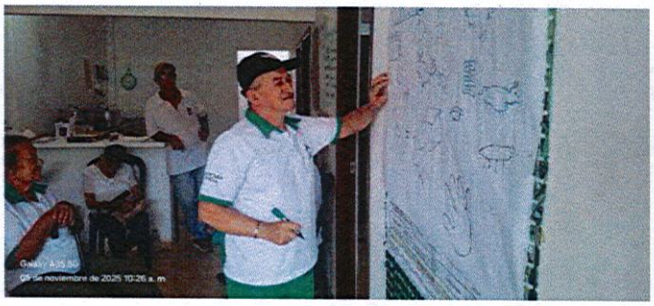
TEMA	MEMORIA (COGNITIVA)
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ADIVINA Y RECUERDA
FECHA DE REALIZACIÓN	31 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es estimular la memoria, la atención, el razonamiento y la agilidad mental de los adultos mayores mediante juegos cognitivos como el ahorcado y el dibujo para adivinar, fortaleciendo también la creatividad, la asociación de ideas y la interacción social en un ambiente lúdico y participativo.
RECURSOS UTILIZADOS	Papel periódico (Tablero)
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad consistió en la realización de juegos cognitivos como *el ahorcado* y *dibujos para adivinar*, diseñados para estimular la memoria, la atención y el razonamiento de los adultos mayores. Inicialmente, se propuso el juego del ahorcado usando palabras sencillas y relacionadas con su contexto cotidiano, lo que fomentó el recuerdo, la asociación y el trabajo en equipo. Posteriormente, se desarrolló la dinámica de "dibujar para adivinar", donde un participante realizaba un dibujo simple mientras los demás intentaban identificarlo, promoviendo la creatividad, la imaginación y la evocación de conceptos conocidos. Ambas actividades se llevaron a cabo en un ambiente lúdico, participativo y ameno, favoreciendo la interacción social, el mantenimiento de habilidades cognitivas y la expression espontánea.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con el juego del ahorcado utilizando palabras sencillas y conocidas para favorecer el recuerdo; luego, se realizó la dinámica de dibujar para que los demás adivinaran, promoviendo la imaginación y la asociación visual. Ambas dinámicas se realizaron en grupo, con guía permanente, participación voluntaria y un ambiente lúdico que facilitó la interacción y el ejercicio cognitivo.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer la memoria, la atención y la capacidad de asociación de los adultos mayores, quienes participaron de forma activa y disfrutaron las dinámicas. Los juegos favorecieron la creatividad, el trabajo en equipo y la interacción social, contribuyendo al mantenimiento de sus habilidades cognitivas en un entorno ameno y motivador.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

10322

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	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO
FECHA DE REALIZACIÓN	05 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se realizaron ejercicios de equilibrio, con y sin aros, incluyendo desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, adaptados al nivel de cada adulto mayor, con el objetivo de mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en sus movimientos, promoviendo su autonomía y seguridad.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron diversos ejercicios de equilibrio, tanto con aros como sin ellos, en los que los adultos mayores permanecieron de pie controlando su propio equilibrio. Las dinámicas incluyeron movimientos de avance, retroceso y desplazamientos, fomentando la estabilidad, la coordinación y la conciencia corporal, adaptando los ejercicios al nivel de cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos en los que los adultos mayores permanecieron de pie, realizando desplazamientos hacia adelante, atrás y laterales, tanto con aros como sin ellos. Los movimientos se adaptaron al nivel y capacidad de cada participante, priorizando la seguridad y el control del equilibrio, mientras se fomentaba la coordinación, la estabilidad y la conciencia corporal a través de repeticiones guiadas y supervisión constante del instructor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal de los adultos mayores, aumentando su confianza y seguridad en los movimientos cotidianos. La adaptación de los ejercicios al nivel de cada participante favoreció la participación activa y contribuyó a prevenir riesgos de caídas, promoviendo su autonomía y bienestar general.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





10323

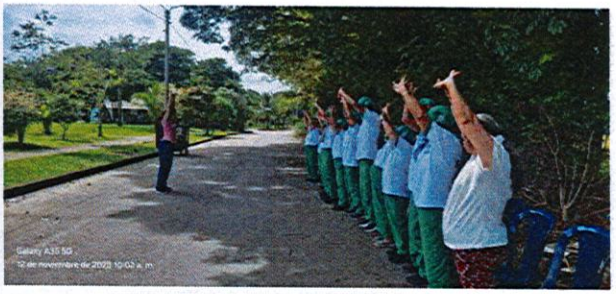
	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 **INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO**	UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

ACTIVIDAD 4.8

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO POSTURAL
FECHA DE REALIZACIÓN	07 de noviembre del 2025
OBJETIVO	La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura y la alineación corporal de los adultos mayores, fortaleciendo la musculatura de espalda, hombros y cuello, promoviendo la conciencia corporal y la corrección de hábitos posturales inadecuados, y adaptando los ejercicios al nivel de cada participante para garantizar seguridad y efectividad.
RECURSOS UTILIZADOS	Cartelera
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizaron ejercicios de postura en los que los adultos mayores permanecieron de pie, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza, realizando movimientos suaves de estiramiento y corrección postural. La actividad tuvo como objetivo mejorar la postura, fortalecer la musculatura de la espalda y favorecer la conciencia corporal, adaptando cada ejercicio al nivel de los beneficiarios para garantizar seguridad y efectividad. Gracias a la práctica, se observó una mayor estabilidad, alineación corporal y confianza en los movimientos, contribuyendo al bienestar general y a la prevención de molestias o lesiones asociadas a una postura inadecuada.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos de postura, tanto de pie como sentados, enfocándose en la alineación de columna, hombros y cabeza. Los beneficiarios realizaron estiramientos suaves, movimientos de corrección postural y repeticiones guiadas, adaptadas a su nivel y capacidad. Durante toda la sesión se priorizó la seguridad, la supervisión constante y la conciencia corporal, promoviendo la correcta ejecución de los movimientos y la participación activa de cada adulto mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVILIDAD EN ACCIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	07 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento de los adultos mayores mediante ejercicios de flexibilidad realizados con palos y sin ellos, promoviendo una postura adecuada, mayor control corporal y bienestar físico general, todo dentro de una práctica segura, suave y adaptada sus capacidades.

10324

	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	Salón
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad consistió en una serie de ejercicios de flexibilidad realizados tanto con palos como sin ellos, orientados a mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento en los adultos mayores. Con el uso de palos se ejecutaron movimientos de estiramiento de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mejor postura y mayor control corporal. Sin palos, se realizaron estiramientos naturales utilizando el propio cuerpo, incluyendo inclinaciones, elevaciones, rotaciones y extensiones suaves que permitieron trabajar de manera progresiva y segura. Toda la sesión se desarrolló de forma guiada, lenta y controlada, asegurando una participación cómoda y adecuada para cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con estiramientos suaves sin palos para preparar las articulaciones y activar el cuerpo; luego, se incorporaron los palos como apoyo para realizar movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de brazos, hombros, espalda y torso, facilitando una mayor amplitud y control. Los ejercicios se ejecutaron de manera lenta, progresiva y guiada, permitiendo que cada participante trabajara según sus capacidades, garantizando seguridad, comodidad y una adecuada técnica durante toda la sesión.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores, reduciendo la rigidez muscular y facilitando la ejecución de movimientos cotidianos. El uso de palos apoyó la correcta realización de los ejercicios y brindó mayor seguridad, mientras que la adaptación de las rutinas a las capacidades individuales favoreció la participación activa y el trabajo en rangos cómodos. En conjunto, la sesión contribuyó a fortalecer la conciencia corporal y a promover un mayor bienestar físico.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MOVIMIENTOS CRUZADOS Y DINÁMICOS
FECHA DE REALIZACIÓN	12 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo de la actividad es mejorar la coordinación motriz, la precisión y la orientación espacial de los adultos mayores mediante desplazamientos en aros, lanzamientos y recepciones de pelota, así como movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; todo esto con el fin de fortalecer la sincronización corporal, estimular la activación cognitiva y favorecer un mejor control del movimiento en actividades cotidianas.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas, bombas.

10325

	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	La actividad de coordinación consistió en una serie de ejercicios dinámicos en los que los adultos mayores se desplazaron a través de aros ubicados en el suelo, trabajando la coordinación de pasos y el control del movimiento. Posteriormente, realizaron lanzamientos y recepciones de pelota, lo que permitió estimular la precisión, la sincronización ojo-mano y la orientación espacial. Finalmente, se integraron movimientos cruzados como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y luego alternar, favoreciendo la coordinación bilateral, la activación cognitiva y la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Toda la sesión se desarrolló de manera guiada, segura y adaptada al ritmo de cada participante, promoviendo el equilibrio, la atención y la movilidad general.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló iniciando con un recorrido a través de aros dispuestos en el piso, guiando a los beneficiarios para coordinar sus pasos y mantener un ritmo uniforme. Luego, se incorporaron lanzamientos y recepciones de pelota en parejas o en grupo para trabajar la precisión y la coordinación ojo-mano. Finalmente, se realizaron movimientos cruzados, como tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y alternar, estimulando la coordinación bilateral y la atención. Todos los ejercicios se ejecutaron de manera progresiva, supervisada y adaptada a las capacidades de cada adulto mayor, garantizando seguridad y participación activa.
CONCLUSIONES	La actividad permitió mejorar la coordinación, la precisión y el control del movimiento en los adultos mayores, quienes participaron activamente y realizaron los ejercicios con buena disposición. El uso de aros, pelotas y movimientos cruzados favoreció la sincronización corporal, la atención y la movilidad general, contribuyendo al fortalecimiento de sus habilidades motrices y al desarrollo de mayor seguridad y confianza en sus capacidades físicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.1

TEMA	VALORACIÓNES INICIALES
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DILIGENCIAMIENTO VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	12 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	Se llevó a cabo una valoración física de manera individual, enfocada en conocer el estado físico de cada participante mediante la revisión de sus habilidades de equilibrio, coordinación y flexibilidad. A partir de esta observación se obtuvo un panorama claro de su condición funcional, lo que facilitó ajustar las actividades según las características y requerimientos de cada adulto mayor.
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)

10326

	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 DESARROLLADA	Se llevó a cabo la valoración física inicial de forma individual para cada adulto mayor, utilizando un formato que permitió registrar los siguientes campos: **Equilibrio estático:** Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos. **Agilidad:** Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos). **Coordinación óculo-manual:** Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos. **Coordinación óculo-pédica:** Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos. **Flexibilidad tren inferior:** Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones). **Flexibilidad tren superior:** Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones). **Fuerza tren inferior y superior:** Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos. **Fuerza–resistencia aeróbica:** Caminar durante 6 minutos. **Ubicación temporoespacial:** Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás. Cada ítem fue evaluado de acuerdo con el formato establecido, utilizando las siguientes categorías: **E = Excelente**, **B = Buena**, **A = Aceptable**, **R = Regular** y **D = Deficiente**. Además, se registraron observaciones particulares relacionadas con el desempeño individual de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La valoración se realizó de forma individual en un espacio tranquilo y seguro, aplicando pruebas básicas de equilibrio, coordinación y flexibilidad adaptadas a las capacidades de cada adulto mayor. Se dieron instrucciones claras y se demostraron los movimientos antes de ejecutarlos, garantizando comprensión y confianza. Durante la evaluación se observó cuidadosamente el desempeño, registrando los resultados y anotando particularidades relevantes para cada participante. Finalmente, la información obtenida permitió orientar la planeación de actividades según las necesidades y nivel funcional de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La valoración física individual permitió identificar el nivel de equilibrio, coordinación y flexibilidad de cada adulto mayor, brindando un panorama claro de su condición funcional. Los resultados obtenidos facilitaron la adaptación de las actividades a sus capacidades reales, promoviendo mayor seguridad, participación y bienestar durante las sesiones. Se abordaron 23 adultos mayores
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

10327

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	VALORACIÓNES INICIAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONTINUACION DEL DILIGENCIAMIENTO DE VALORACION INICIAL
FECHA DE REALIZACIÓN	14 DE NOVIEMBRE DEL 2025
OBJETIVO	El objetivo fue completar la valoración física inicial de cada adulto mayor en dos jornadas, asegurando el registro de todas las pruebas para identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades individuales, con el fin de obtener información precisa que permitiera planificar actividades físicas seguras, adaptadas y acordes a su estado funcional, garantizando un proceso organizado y respetuoso del ritmo de cada beneficiario
RECURSOS UTILIZADOS	• Formato impreso de valoración física • Esfero • Cronómetro • Silla • Pelota de caucho • Espacio (Salón)
ACTIVIDADES DESARROLLADA	En la siguiente jornada se continuó con el proceso para finalizarla. En esta segunda visita se realizaron las evaluaciones restantes, garantizando que cada adulto mayor contara con un registro completo de sus capacidades físicas. Este procedimiento permitió obtener una valoración integral y precisa, asegurando que la planificación de las actividades posteriores se ajustara adecuadamente a las necesidades y condiciones de cada participante.
METODOLOGÍA	La valoración física se realizó en dos jornadas; en la primera visita se aplicaron las pruebas que el tiempo y el ritmo de los adultos mayores permitieron, registrando equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia; y en la segunda visita se retomaron y completaron los ítems pendientes para obtener un registro integral. Cada prueba se explicó previamente, se ejecutó de manera individual y se acompañó con supervisión constante para garantizar seguridad y correcta ejecución. Finalmente, toda la información recolectada se organizó en el formato correspondiente para orientar la planificación de actividades posteriores.
CONCLUSIONES	La valoración física realizada en dos jornadas permitió obtener un diagnóstico completo y detallado del estado funcional de cada adulto mayor, garantizando que todas las pruebas se aplicaran de manera segura y respetando el ritmo individual. Este proceso facilitó la identificación de fortalezas y necesidades específicas, lo que brindó una base sólida para planificar actividades físicas más precisas y adaptadas. Además, la continuidad entre ambas visitas aseguró un registro confiable que orientará intervenciones futuras enfocadas en promover el bienestar y mejorar las capacidades físicas de los beneficiarios. Se abordaron 12 adultos mayores

10328

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





5. CRONOGRAMA Y NUMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

Cronograma de Trabajo Centro Vida MADRID

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	PSICÓLOGA	INSTRUCTOR MANUALIDADES	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	9:00 AM	12:00 PM	3	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
2 05-11-2025 07-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
3 12-11-2025 14-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Con un juego de preguntas rápidas, los adultos mayores expresaron sus gustos de forma sencilla y participativa.





Jugaron rondas de ahorcado y dibujos para adivinar, reforzando memoria y atención.

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025



Se hicieron ejercicios de estabilidad y movimientos rápidos para mejorar control corporal y coordinación.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA LA MADRID

N°	NOMBRES	APELLIDOS	EDAD	NÚMERO DE DOCUMENTO	NIVEL DE SISBEN
1	ROSALBA	APONTE BLANCO	79	40.275.227	B2
2	BERNARDA	ARIAS DE VARON	84	21.207.293	C1
3	JOSE ANTONIO	BAQUERO LADINO	88	3.285.851	C1
4	MARIA ELVIA	BORDA	88	31.006.403	C17
5	JUANITA	CANGREJO SUAREZ	79	41.396.856	A5
6	SALVADOR	CESPEDES ROBAYO	70	17.311.885	C4
7	JESUS LEON	CORTES ANDRADE	76	6.655.414	A4
8	MARY LUZDARY	CUARTAS HERNANDEZ	84	29.232.397	B2
9	CECILIA	DIAZ CURBINA	69	30.981.862	B1
10	TERESA	ESQUIVEL ROZO	76	41.508.349	B2
11	CARLOS GUSTAVO	FERNANDEZ ROCHA	69	19.297.258	A4
12	ANA JULIA	GONZALEZ	90	21.206.661	A3
13	MARIA IRENE	GUEVARA GUEVARA	87	24.801.931	C10
14	ARAMINTA MARIA	GUTIERREZ ALVAREZ	78	21.222.588	B3
15	MARIA ELOISA	LADINO	76	20.440.019	C6
16	ANA ROSA	LADINO RODRIGUEZ	97	21.046.224	B6
17	ALICIA	LONDOÑO BOTERO	74	1.122.129.177	A5
18	ASTEBIA DEL SOCORO	LOPEZ TABOADA	69	50.905.082	B7
19	ALVARO	LOZANO	85	5.918.244	B3
20	ANA ISABEL	MERCHAN	66	21.239.744	A4

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

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025

25	MARIA LEOPLODINA PEÑA FAJARDO	40.218.911	76	A5
26	NESTOR FABIO GONZAÑES	17.300.716	77	B5
27	RAMON CESAR PINO POSADA	3.572.056	79	B7
28	LUZ NELCY PRIETO SANCHEZ	40.275.920	77	A4
29	PUBENZA DEL SOCORRO RESTREÑPO	32.528.448	73	B5
30	CLARA INES RODRIGEZ BASTOS	21.228.413	72	B4
31	CESAR AUGUSTO ROMERO GONGORA	79277647	61	B4
32	FLORENCIA ROMERO ORTEGON	21.219.989	82	B4
33	LUCILA RUIZ DE GRAJALES	28.652.810	84	B4
34	ROSA MARIA SANABRIA DE TORRES	21.235.051	72	A2
35	JULI O CESAR ZABALA	5.818.739	84	B5

YOBANA HERNANDEZ PACHON
C.C. 40215865

CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ

COORDINADOR CENTRO VIDA