CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 FEBRERO AL 28 DE FEBRERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARPETA 5

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 5
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 28 DE FEBRERO DE 2026
INFORME 3/6 – 4855-2025

2 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLOS CHIRIVÍ -VANESSA HERNANDEZ OROZCO – PAOLA CAICEDO SERNA – JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ
2 INFORMES PSICÓLOGOS VALENTINA LOAIZA OROZCO – DIEGO VALENCIA
2 INFORMES TRABAJADORES SOCIALES LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – MARIBETH DE JESUS ALCARAZ MARTINEZ

CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO

4855-2025

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número de Cédula	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo	**01 de febrero de 2026 a 28 de febrero de 2026**
Periodo:	**15 de diciembre de 2025 a 14 de junio de 2026**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política	El 06 de febrero de 2026, se desarrolla la reunión del área de deportes donde evaluaremos los aspectos más relevantes de la propuesta planteada para el mes anterior, revisando el impacto positivo y el cumplimiento de objetivos según cada	Acta de reunión general Acta de Reunión área de deportes	Los objetivos generales del área se ven cumplidos en plenitud. Cada uno de los alcances propuestos se ha

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	microciclo. Adicionalmente, se prepararon las intervenciones a seguir durante el mes de febrero y las propuestas a mediano plazo. De la misma manera, se realizó la reunión general de equipo de trabajo el día 16 de febrero de 2026, donde se realizaron acuerdos de optimización y nuevas propuestas de innovación y aprovechamiento del tiempo de ejecución de los diferentes programas. Se reestructura y diversifica las actividades y se solicitan nuevos materiales para la implementación.		realizado dentro de lo esperado. Los adultos mayores manifiestan satisfacción por los nuevos cambios y las actividades propuestas durante la semana cultural, recreativa y deportiva.
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El plan cualitativo y cuantitativo nos permite procurar una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. Cabe anotar que se cuenta con los resultados de los test de seguimiento que	El Plan Cualitativo reposa en los archivos del programa	Cumplimiento conforme a lo proyectado hasta este mes.

	nos permiten encontrar progresos más acentuados en la condición física general de cada uno de los usuarios.		
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Esta acción ya fue elaborada con anterioridad. Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. El ejercicio es fundamental para el adulto mayor porque ayuda a mantener la independencia, previene y controla enfermedades como la diabetes y las cardiopatías, y reduce el riesgo de caídas al mejorar la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Además, promueve una mejor salud mental, contribuye a una mayor autonomía y fortalece el sistema inmunitario.	Protocolo área de deportes en el archivo del programa	Actividad de recordación y aplicación realizada según lo acordado.

4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	No aplica	No aplica	Se planea empezar actividades de evaluación en marzo de 2026. Estas estarían orientadas a el seguimiento. También se realizarán nuevas aplicaciones.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros. Se realizaron actividades físicas personalizadas con un grupo focalizado que representará al grupo general en el evento de super-abuelos 2026. No se realizan remisiones individuales.	No aplica	El área de deportes cumplió con su propósito orientador y cuidador, de ello se evidencia la mejora continua de los casos especiales, como logramos el tope de cada uno de los alcances propuestos.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	Esta articulación se estableció el 6 de febrero de 2026 en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación gira en torno a tres fundamentos esenciales: Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. Actividades propuestas para la semana cultural, en especial para el día deportivo a realizarse el día 19 de febrero de 2026.	Copia de acta de reunión área de deportes	Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados. Se realiza un énfasis de profundización en el área de estimulación de la fuerza motriz y un nivel de equilibrio mayor al actual por parte de nuestros usuarios.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	El sábado 21 de febrero de 2026 se realizó el encuentro intergeneracional contando con la presencia de la Policía Metropolitana de Pereira El objetivo fundamental fue la integración de saberes culturales en medio de un espacio lúdico. Espacio que abre una puerta de reflexión sobre el valor de la vida y la participación en comunidad. Con música, baile y juegos, se recordó los mejores momentos de la niñez y juventud de los usuarios quienes disfrutaron profundamente la experiencia.	Acta encuentro intergeneracional	Se conto con una activa participación por parte de los usuarios del centro vida, quienes manifestaron de manera general, su agrado frente a la actividad propuesta por la Policía Metropolitana de la ciudad.
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se acompaña a la secretaria de desarrollo social y económico en las intervenciones que deciden hacer durante este periodo de tiempo. Agradecidos por la supervisión que prestan al proceso y al programa. Igualmente contamos con la visita de la doctora Sabina, nutricionista en representación de la secretaria de s salud pública municipal.	No aplica	Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, todo en pos de nuestros beneficiarios.

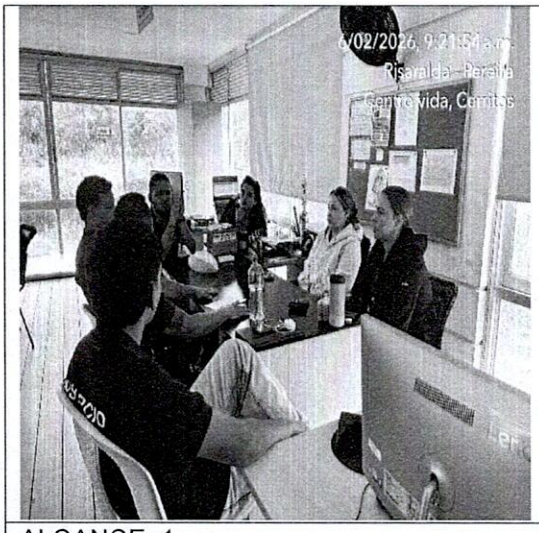
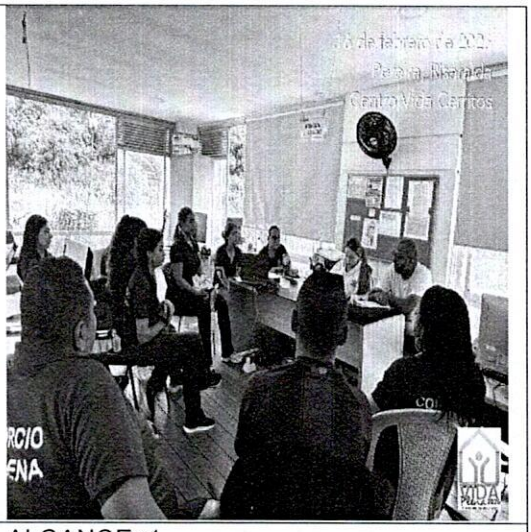
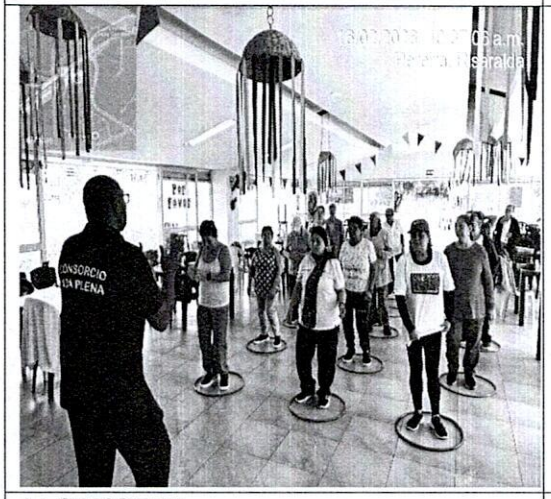
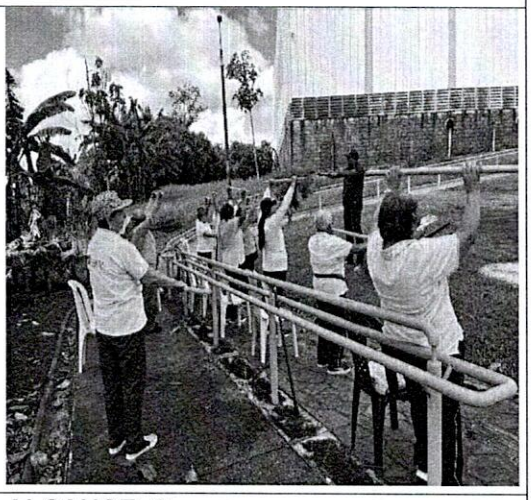
CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	En el periodo de tiempo del 01 de febrero al 28 de febrero de 2026, no se realizaron capacitaciones ni reuniones técnicas. Este ítem ya está cumplido en su integridad. En todo el periodo y plazo del programa se integraron las capacitaciones técnicas programadas.	No aplica	No aplica

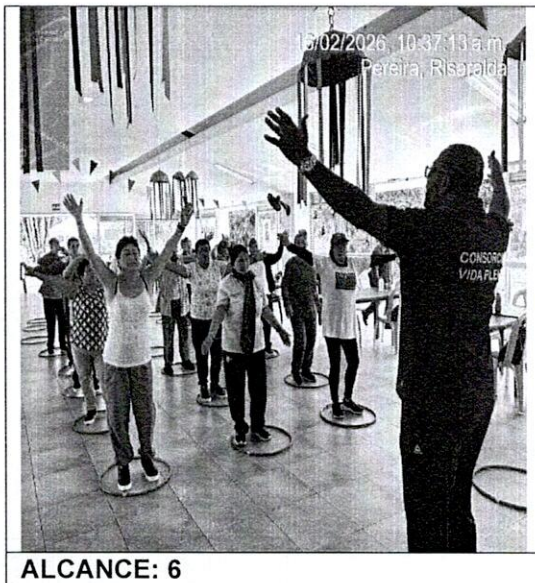
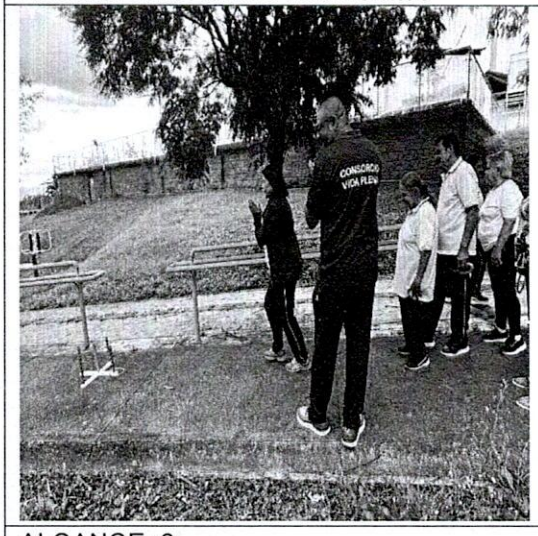
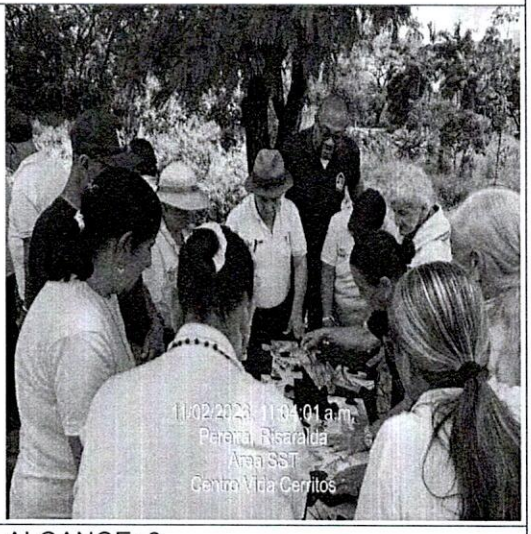


Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

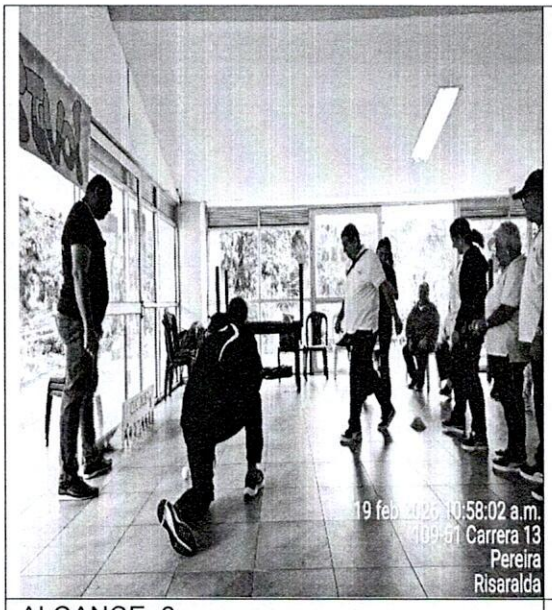
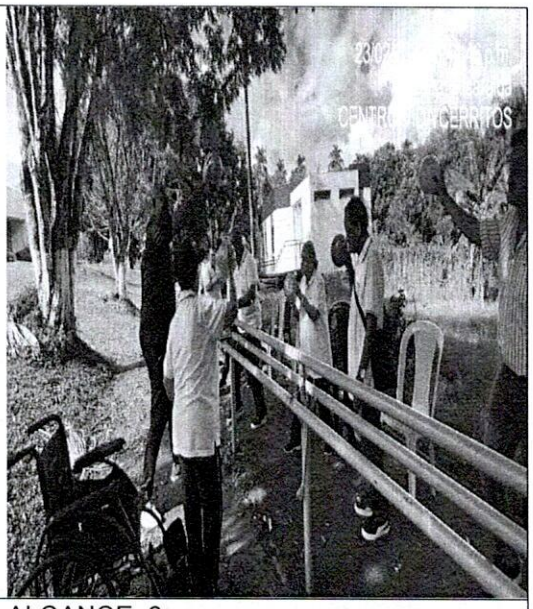
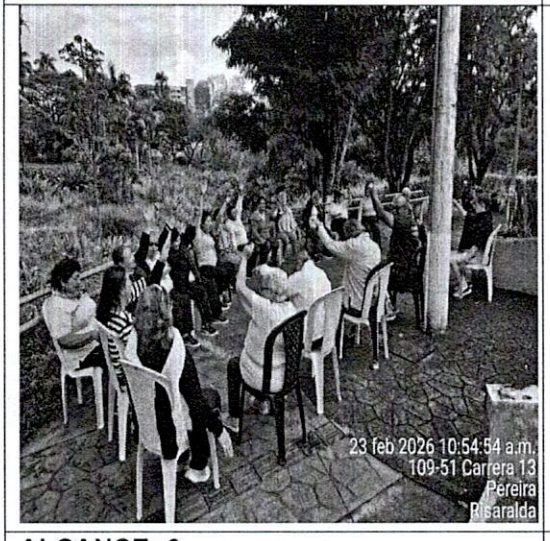
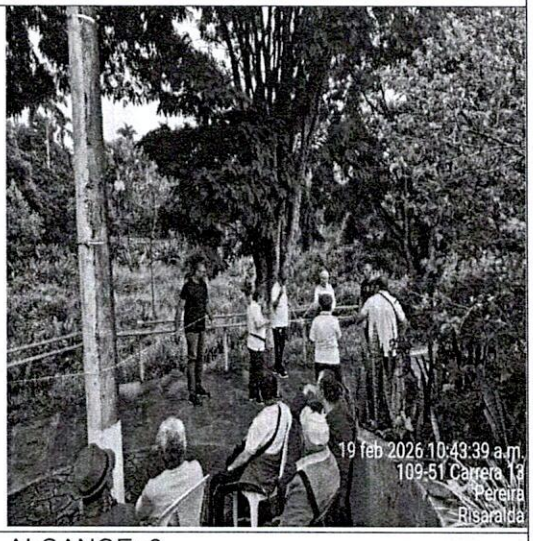
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de febrero a 28 de febrero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 1 ACTIVIDAD: Reunión mensual área de deportes FECHA: 6 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 1 ACTIVIDAD: Reunión mensual general FECHA: 16 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros **FECHA:** 16 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con bastón **FECHA:** 12 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos

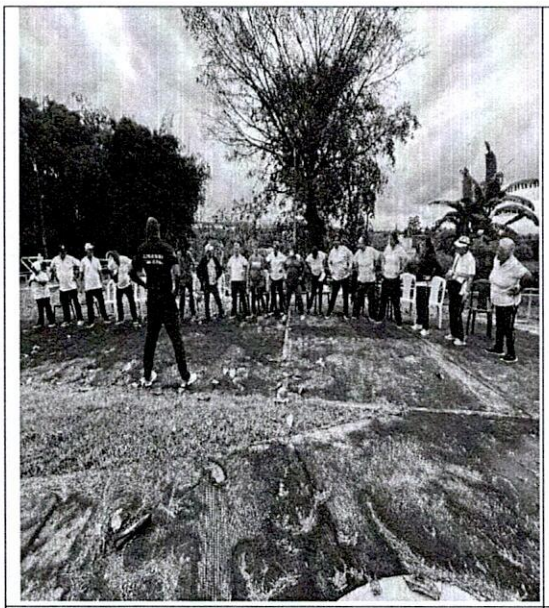
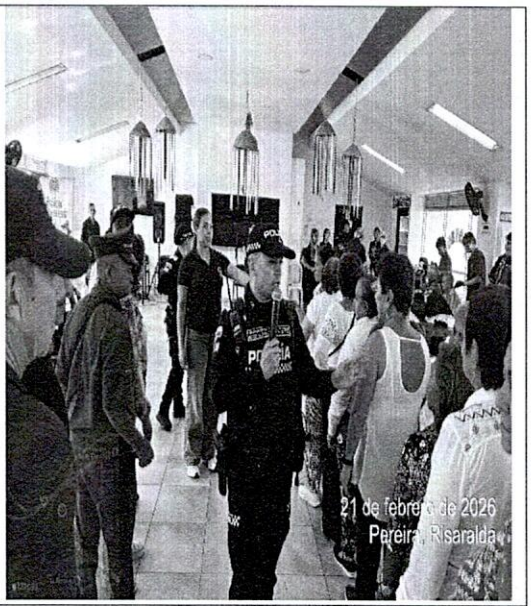
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de febrero a 28 de febrero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

		
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros **FECHA:** 16 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos		ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Semana Cultural y deportiva FECHA: 19 de enero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
		
ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Recreación y lúdica FECHA: 11 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos		ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Recreación y lúdica FECHA: 11 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de febrero a 28 de febrero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Semana Cultural y deportiva FECHA: 19 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Expresión Corporal y Gimnasia con balón FECHA: 23 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Fortalecimiento Muscular **FECHA:** 23 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Semana Cultural y deportiva FECHA: 19 de febrero de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de febrero a 28 de febrero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** fortalecimiento muscular **FECHA:** 25 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 7** **ACTIVIDAD:** Encuentro intergeneracional con la policía metropolitana **FECHA:** 21 de febrero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 01-28 **MES:** FEBRERO **AÑO:** 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°4**

Objetivo:

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

Temas desarrollados:

1. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
2. Juegos dinámicos generales y rondas
3. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino

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

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

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

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

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

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia. El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

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

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

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

Fases Centrales

Estructura de la Clase: "Mente y Cuerpo en Armonía"

1. Calentamiento Articular (10 minutos)

- **Movilidad suave:** Rotación de cuello, hombros, muñecas y tobillos sentados en una silla para asegurar estabilidad.
- **Respiración guiada:** Inhalaciones profundas elevando los brazos y exhalaciones bajándolos para oxigenar el cerebro.

2. Bloque de Agilidad Mental (20 minutos)

- **El Intruso:** Presentar series de cuatro palabras donde una no pertenece al grupo (ej: Manzana, Pera, Silla, Plátano).
- **Refranero popular:** El instructor dice la primera parte de un refrán y los participantes deben completarlo en coro.
- **Cadenas de palabras:** Un participante dice una palabra y el siguiente debe decir una que empiece con la última sílaba de la anterior (ej: Ca-sa, Sa-pato, To-mate).

3. Actividad Lúdica y Motriz (20 minutos)

- **Bingo de Sonidos:** En lugar de números, se reproducen sonidos de la naturaleza, instrumentos o animales que deben identificar en sus cartones.
- **El Paquete Musical:** Similar a la "papa caliente"; se pasa un objeto mientras suena música. Cuando para, quien lo tenga debe compartir un recuerdo positivo relacionado con una temática (ej: un viaje, una comida, un amigo).

4. Vuelta a la Calma y Socialización (10 minutos)

- **Estiramientos finales:** Movimientos pausados para relajar los músculos trabajados.
- **Cierre reflexivo:** Cada participante define su estado de ánimo con una sola palabra.

Para profundizar en la planeación, aquí tienes la **lista de materiales necesarios** y una **adaptación técnica** para participantes con movilidad reducida o deterioro cognitivo leve.

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

1. Lista de Materiales Necesarios

Para ejecutar la clase "Mente y Cuerpo en Armonía" de manera profesional, necesitarás:

- **Audio:** Un altavoz con conexión Bluetooth y una lista de reproducción con música de su época (años 50, 60 y 70) para fomentar la **reminiscencia**.
- **Fichas impresas:** Láminas con palabras grandes para el juego "El Intruso" y cartones personalizados para el "Bingo de Sonidos".
- **Objeto liviano:** Una pelota de espuma o un cojín pequeño para la dinámica del "Paquete Musical".
- **Hidratación:** Vasos biodegradables y jarras con agua fresca.

2. Adaptaciones Específicas

Para Movilidad Reducida (Silla de Ruedas o Andaderas)

- **Cero desplazamientos:** Todas las actividades se realizan en un círculo de sillas. Los estiramientos se enfocan exclusivamente en el **tronco superior** (brazos, cuello y espalda).
- **Baloncesto adaptado:** Puedes usar un cesto de ropa y pelotas de tela para trabajar la coordinación ojo-mano sin que tengan que ponerse de pie.

Para Deterioro Cognitivo Leve

- **Apoyo visual:** En lugar de solo decir los refranes, muestra una imagen que represente el concepto para ayudar a la asociación cerebral.
- **Instrucciones segmentadas:** Da una sola instrucción a la vez. Evita reglas complejas que puedan generar frustración.
- **Validación constante:** El objetivo es el bienestar emocional, no la precisión del resultado. Celebra cada intento.

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

Fases Finales

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

Conclusión:

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

N° ASISTENTES:

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

28 usuarios por grupo - por jornada promedio.





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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 01-28 MES: FEBRERO AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES:** 4

Objetivo:

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

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

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

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

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Test de identificación del estado físico del adulto mayor SFT (Senior Fitness Test) para los adultos mayores que ingresan en este nuevo periodo y no tienen sus evaluaciones al día.

Metodología:

FASES INICIALES

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

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

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

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

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas,

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

- **Levantamiento de pesas**:

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

- **Flexiones de brazos:**

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

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

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

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los

ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

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

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

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

Conclusión:

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

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 9 a 13 repeticiones).

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones médicas de movimiento reciben adaptaciones y en este periodo se caracterizan por colores según nivel de funcionalidad.

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

N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases

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







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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 01-28 MES: FEBRERO AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO -MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N °** 4

Objetivo:

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

Temas desarrollados:

Coordinación Dinámica General y especifica.

Coordinación Rítmico - Musical

Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento

Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

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

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

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

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

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

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

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

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

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

4. **GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y

ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

Fases Finales

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

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

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

Conclusión:

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

Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y salbutamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino. (*Se tienen focalizados los casos de asma y dificultades respiratorias, sus acciones físicas y evaluaciones están plenamente diferenciadas por el grupo de trabajo*).

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

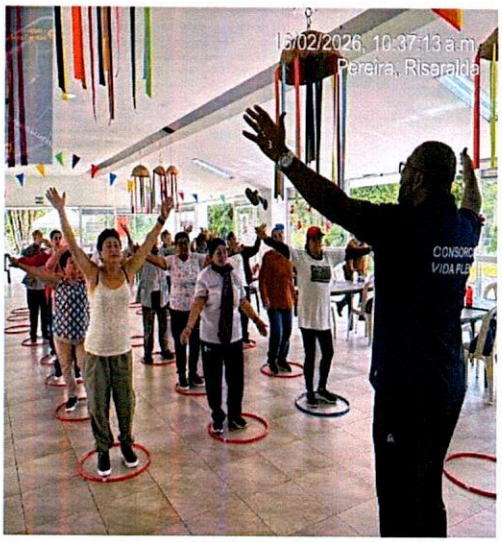
Igualmente, continuamos con el trabajo de mancuernas de 1 y 2 libras y con balón medicinal.

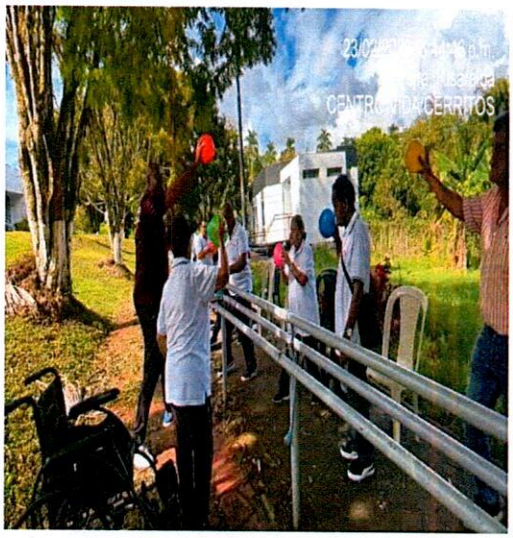
En este mes de febrero se realizan incrementos en los tiempos de desarrollo de las acciones gimnásticas, aportando intrínsicamente a la condición cardiorrespiratoria de los usuarios.

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









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

30 usuarios promedio por jornada.

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 FEBRERO AL 05 DE FEBRERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

VANESSA HERNANDEZ OROZCO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO**
NÚMERO DE CÉDULA	***1088348858***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICEMBRE 2025 AL 14 DE JUNIO 2026***
PERIODO:	***01 DE FEBRERO AL 5 DE FEBRERO***
PROYECTO	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIONES
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**1.1** Dentro del periodo comprendido, no se realizan reuniones grupales ni interdisciplinares.	**N/A**	**N/A**
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**2.1** Se desarrollo un programa de intervención con 4 ítems para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS (RITMO VITAL). • FORTALECIMIENTO MUSCULAR (MOVERSE CON SENTIDO).	**2.1.1 Protocolo de intervención.** **2.1.2 Registro fotográfico.** **2.2.1 Fichas Sesión**	Los profesionales del centro vida velamos por el bienestar de los usuarios por eso cuando nos manifiestan que su estado de salud a nivel general ha mejorado gracias a las actividades y servicios brindados es satisfactorio, además es

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	• ACTIVIDADES RECREATIVAS (JUGAR TAMBIEN ES CUIDARSE). **2.2** Las actividades anteriormente descritas están articuladas con un plan de sesión por cada ítem y se cumplen según el cronograma descrito, cabe resaltar que se realizan por jornada 2 sesiones, estas tienen como objetivo cumplir alguna de las intencionalidades antes descritas.		fundamental promover el desarrollo integral de los adultos mayores en cada sesión realizada.
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	**3.**1 Dentro de este alcance se articular con áreas como enfermería, área psicosocial, talleres, fisioterapia y seguridad y salud en el trabajo actividades interdisciplinarias con el fin de cumplir con la meta de realizar de una manera integral todas las intervenciones. (Se realiza apoyo al área de taller y de sistemas de información)	**3.1.1 Cronograma de actividades.** **3.2.1 Base de datos.** **3.3.1 Registro fotográfico**	Se cumple con la articulación de las actividades con otras áreas y se utilizan todos los formatos que se brindaron desde la coordinación.
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	**4.1** No aplica para el periodo comprendido desde el 01 de febrero hasta el 5 de febrero.	**N/A**	No se realizaron evaluaciones durante este periodo comprendido.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	**5.1** No se realizó ninguna remisión a ningún área.	**N/A**	**N/A**
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	**6.1** Se realizan registros por actividades para llevar control asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación. **6.2** Se realizan cronogramas mensuales con los criterios dentro de los estándares de gestión teniendo en cuenta los siguientes módulos: • Gimnasia de mantenimiento • Fortalecimiento de la condición física • Caminatas • Actividad física musicalizada • Hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	**6.1.1 Registro fotográfico.** **6.1.2 Acta del evento.**	Se organizó, preparó y planificó el orden de las actividades con una sinergia y excelente articulación, y los resultados fueron excelentes al ver la entrega y disposición de los beneficiarios. .
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	**7.1** No se realizan encuentros intergeneracionales en el periodo reportado.	**N/A**	**N/A**

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	**8.1** No se participa en ninguna visita de la supervisión o de la Secretaria de Desarrollo Social.	**N/A**	**N/A**
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	**9.1** No se participa de ninguna reunión o capacitación del talento humano.	**N/A**	**N/A**

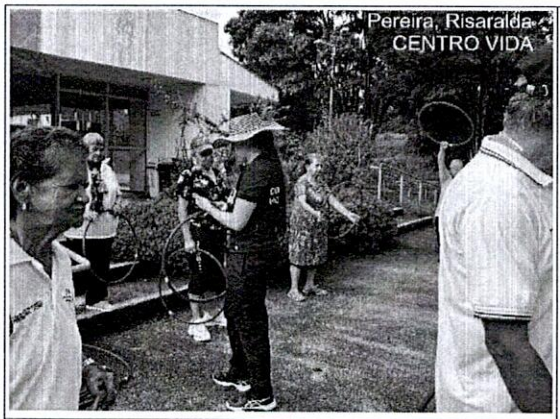
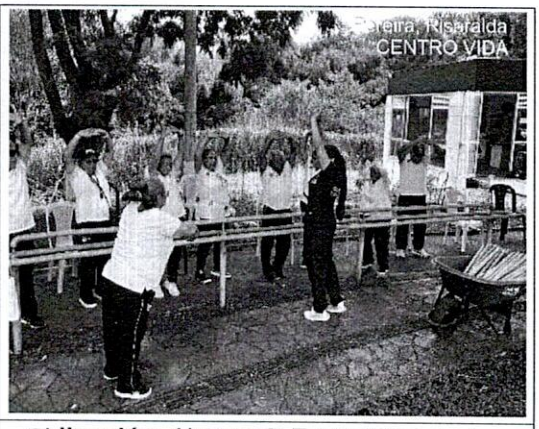
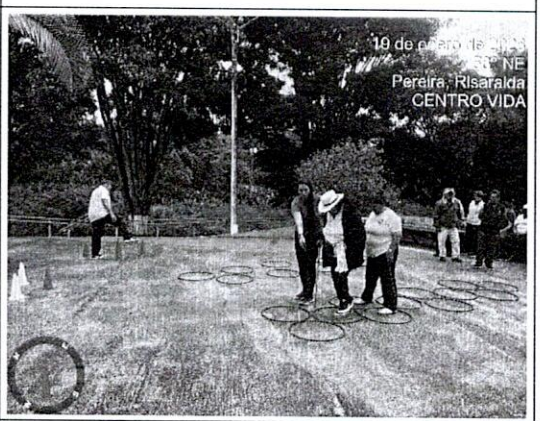
Vanessa Hernández.

_____

Firma
Nombre: VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO.
CC. 1088348858

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE FEBRERO AL 5 DE FEBRERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad**: Actividad musicalizada con elementos. **Fecha**: 3 de febrero de 2026. **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Fortalecimiento muscular (enfoque flexibilidad). **Fecha:** 2 de febrero de 2026. **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Actividad Recreativa. **Fecha**: 2 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** actividad de fortalecimiento muscular. **Fecha**: 4 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 5 DE FEBRERO
Versión: 1	Vigencia: 2026

 CRONOGRAMA SEMANAL ÁREA DE DEPORTES, RECREACIÓN, CULTURA Y MANUALIDADES PEREIRA LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES 150 BENEFICIARIOS- ALMUERZO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR | INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR | INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR | INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR | INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR DESAYUNO- SEGÚN CRONOGRAMA ERSE CON SENTIDO (VANESSA) TIZACIÓN (SANTIAGO) | JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (SANTIAGO) MANUALIDADES (MANUELA) | MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (CARLOS) | RITMO VITAL (SANTIAGO) | MOVERSE CON SENTIDO (CARLOS) PREPARACIÓN DESAFÍO (KEVIN) REFRIGERIO ERSE CON SENTIDO (MANUELA) N CORPORAL Y TEATRO (CARLOS) OTERAPIA (KEVIN) | JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (KEVIN) DANZAS (MARIANA) | MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (MANUELA) | RITMO VITAL (CARLOS) | MOVERSE CON SENTIDO (MARIANA) HIDROTERAPIA (SANTIAGO) ERSE CON SENTIDO (SANTIAGO) | JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (CARLOS) | MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN(KEVIN) | RITMO VITAL (VANESSA) | MOVERSE CON SENTIDO (VANESSA) ACOMPAÑAMIENTO ALMUERZO- SEGÚN CRONOGRAMA ERSE CON SENTIDO (CARLOS) | JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (MANUELA) HIDROTERAPIA (CARLOS) | MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (MARIANA) PREPARACIÓN DESAFÍO (KEVIN) | RITMO VITAL (VANESSA) EXPRESION CORPORAL Y TEATRO (CARLOS) HIDROTERAPIA (MANUELA Y MARIANA) | MOVERSE CON SENTIDO (KEVIN) MANUALIDADES (MANUELA) REFRIGERIO ERSE CON SENTIDO (MARIANA) | JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (KEVIN) ALFABETIZACIÓN (SANTIAGO) | MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (SANTIAGO) | RITMO VITAL (KEVIN) DANZAS (MARIANA) | MOVERSE CON SENTIDO (VANESSA) ACOMPAÑAMIENTO CORRIDA Y SALIDA DE BENEFICIARIOS- SEGÚN CRONOGRAMA	 MARIANA A | B | C PROFESIÓN | NOMBRE COMPLETO | CINTURA | CA KEVIN CHAVEZ | MERCEDES CASTILLO ALVAREZ | 97CM | 11 KEVIN CHAVEZ | LUZ AMPARO MUÑOZ GIRALDO | 103CM | 11 KEVIN CHAVEZ | VIRGELINA PESCADOR | 84CM | 10 KEVIN CHAVEZ | LILIAN CUADROS | 85CM | 11 MANUELA | MARIA DEL PILAR MOSQUERA | 85CM | 9 MANUELA | OFELIA CAÑAS DE RIOS | 86CM | 10 MANUELA | ROSA ESNEDA MOSQUERA | 77CM | 8 MANUELA | MARIA INES CASTRO | N/A | 1 SANTIAGO O | GUILLERMO RODRIGUEZ | 81CM | 9 SANTIAGO O | LUZ MARINA SANCHEZ | 105CM | 12 SANTIAGO O | JOSE LEONARDO OSORIO | 107CM | 10 SANTIAGO O | MARIA NUBIA HERNANDEZ | 106CM | 9 MARIANA | ANABEIBA LONDOÑO | 66CM | 8 MARIANA | MARIA FRANCISCA CASTRO | 87CM | 9 MARIANA | MARIA MELIDA OSORIO | 85CM | 9 MARIANA | ORFILIA VELASQUEZ | 87CM | 10 CARLOS CH | ANA MARIA RODRIGUEZ | 85CM | 9 CARLOS CH | GERARDO GONZALEZ | 87CM | 8 CARLOS CH | YAIR LONDOÑO | 97CM | 9 CARLOS CH | OFELIA GARCIA PINO | 111CM | 8
Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. **Nombre de la actividad:** apoyo área de taller. **Fecha:** 3 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. **Nombre de la actividad:** apoyo área de taller. **Fecha:** 2 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

HORARIOS DE ALMUERZO Y BAFLE HORA DE SALIDA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO 12:00 M A 1:00 PM | CARLOS Y MARIANA | CARLOS Y KEVIN | SANTIAGO Y MARIANA | VANESSA, MARIANA Y SANTIAGO | CARLOS, VANESSA Y KEVIN | N/A 1:00 PM A 2:00 PM | MANUELA, SANTIAGO Y KEVIN | MANUELA Y MARIANA | MANUELA Y KEVIN | MANUELA, CARLOS Y KEVIN | MANUELA, MARIANA | N/A 1:30 PM A 2:30 PM | N/A | SANTIAGO | N/A | N/A | SANTIAGO | N/A ORGANIZACIÓN DEL BAFLE | SANTIAGO O | MARIANA | MANUELA | KEVIN | CARLOS | SANTIAGO S	
Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. **Nombre de la actividad:** apoyo área de taller. **Fecha:** 2 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos	

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 16 FEBRERO AL 28 DE FEBRERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	***PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA***
NÚMERO DE CÉDULA	***1007581181***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICIEMBRE 14 DE JUNIO DEL 2026***
PERIODO:	***DEL 16 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026***
PROYECTO	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIONES
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	- **16 de febrero:** Se realiza una reunión general para socializar sobre el cumplimiento de las clases en los horarios ya programados y ajustar cronogramas de rutas y comedor.	-Registro fotográfico. -Acta de la reunión.	Los registros reposan en el informe general de la coordinadora.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	- Se realiza un plan de actividades que contiene las siguientes temáticas con el fin de beneficiar al adulto mayor: - Actividades recreativas. - Gimnasia musicalizada. - Fortalecimiento muscular. - La idea es abordar dos temáticas durante la jornada; que se desarrollan de acuerdo a la ficha sesión y al horario establecido en el cronograma de deportes.	-Protocolo de intervención. -Registro fotográfico. -Fichas sesión.	Los participantes realizan las actividades; demostrando interés y gustos por las diferentes clases. Teniendo en cuenta el trabajo del equipo con el fin de brindar un acompañamiento positivo.
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	- **18, 19 y 20 de febrero:** se realiza el Festival Senior, teniendo en cuenta la participación de todas las áreas de Centro Vida, los cronogramas de las actividades y el apoyo entre áreas. - **Jueves 19 de febrero:** día del festival que corresponde al área de deportes. - Se realizan actividades recreativas en ambas jornadas.	-Cronograma de actividades. -Acta. -Registro fotográfico	Se cumple con el cronograma de las actividades.
4. Realizar valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min	- No se realizan.	**N/A**	**N/A**

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.			
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	- No se realiza.	**N/A**	Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.
6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa	- Se realiza la planificación de las actividades recreativas y deportivas, eventos culturales y competencias internas. - Se realiza el registro de la participación a través de fotografías y también se modifica el cronograma de actividades para brindar apoyos en el programa.	-Registro fotográfico.	Se cumple con el cronograma de las actividades.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros			
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – ArtCo 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	**- 21 de febrero:** se realiza encuentro con la policía nacional, donde se desarrollaron actividades lúdicas, recreativas y de estética.	- Registro fotográfico. - Asistencia.	La actividad se culminó de manera positiva, creando nuevos vínculos y aportando al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	- Se estableció una articulación con la Secretaría de Cultura, a través de la cual se llevaron a cabo diversas actividades musicales, estética, presentaciones en vivo y exposiciones artísticas.	- Registro fotográfico. - Acta y listado de asistencia.	Se presenta felicidad en los beneficiarios y satisfacción con las actividades.
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la	**- 18 de febrero:** se realiza la inducción sobre seguridad y salud en el trabajo.	Registro fotográfico.	Se brinda la información completa para llevar a cabo mis funciones.

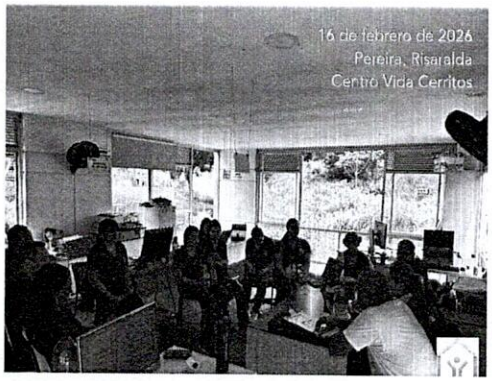
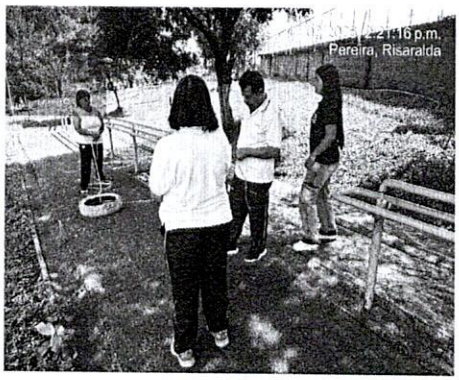
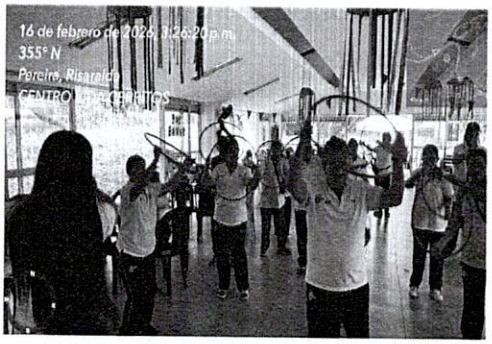
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.			

Firma
Nombre: PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA.
CC: 1007581181.

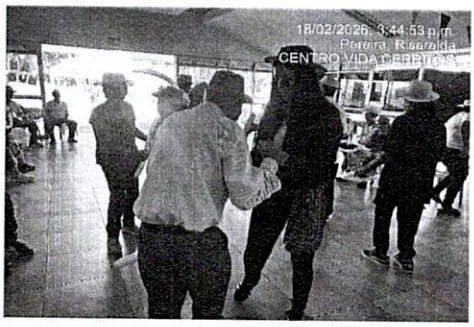
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 16 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión general para socializar sobre las actividades de Febrero. **Fecha**: 16 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Fortalecimiento muscular. **Fecha**: 17 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Gimnasia musicalizada. **Fecha**: 16 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Fortalecimiento muscular. **Fecha**: 17 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 16 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad**: Actividad recreativa. **Fecha**: 23 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Gimnasia musicalizada. **Fecha**: 23 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Apoyo en festival. **Fecha**: 18 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos **Nombre de la actividad:** Festival Senior - área de deportes. **Fecha**: 19 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 16 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Apoyo en festival. **Fecha:** 20 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** Fichas Sesión. **Fecha**: 16 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia" **Nombre de la actividad:** Encuentro Intergeneracional con la cívica de la policía nacional **Fecha**: 21 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia" **Nombre de la actividad:** Encuentro Intergeneracional con la cívica de la policía nacional **Fecha**: 21 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 16 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 8: Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. **Nombre de la actividad:**Actividades culturales. **Fecha**: 21 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida. **Nombre de la actividad:** Inducción de seguridad y salud en el trabajo. . **Fecha**: 18 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 17, 24 y 26 **Mes:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA:** MAÑANA, TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Fortalecimiento Muscular	**SESIONES:** 3

Objetivo: Fomentar el hábito del entrenamiento muscular con el fin de disminuir la pérdida de masa muscular y mantener la movilidad funcional para contribuir a la independencia del día a día y mejorar la calidad de vida de la población adulto mayor de Centro Vida Cerritos.

Temas desarrollados: Se desarrollaron temáticas orientadas al fortalecimiento muscular a través del entrenamiento de fuerza, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Importancia del entrenamiento de fuerza en la población adulto mayor.
- Fortalecimiento de la zona inferior para mejorar la marcha.
- Fortalecimiento de la zona superior para mejorar la calidad del día a día (cargar objetos, apoyarse o realizar deberes en casa).
- Ejercicios para desarrollar el equilibrio y estabilizar la zona media.
- Desarrollo de la fuerza, resistencia y coordinación.

Estas actividades se desarrollaron teniendo en cuenta las condiciones físicas de cada adulto mayor y los intereses individuales de cada uno, fomentando un espacio inclusivo y el aprovechamiento del tiempo libre.

Metodología: Se aplicó de manera progresiva, adaptando las capacidades de cada participante, priorizando ejercicios relacionados con las actividades funcionales diarias y corrigiendo las diferentes técnicas y posturas.

Se desarrollaron diferentes ejercicios musculares:

- Ejercicios de propiocepción (peso propio del cuerpo).
- Ejercicios de fuerza (uso de bandas, pesas, apoyos en las barras externas o las sillas para la zona superior e inferior).
- Ejercicios de equilibrio (uso del cojín inestable).
- Ejercicios en posición sentada con adaptación cuando requieren apoyo completo.

Cada sesión fue guiada por el profesional del área, brindando correcciones e indicaciones para el desarrollo de los ejercicios y fomentando un ambiente inclusivo y de conciencia para obtener el hábito del entrenamiento.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

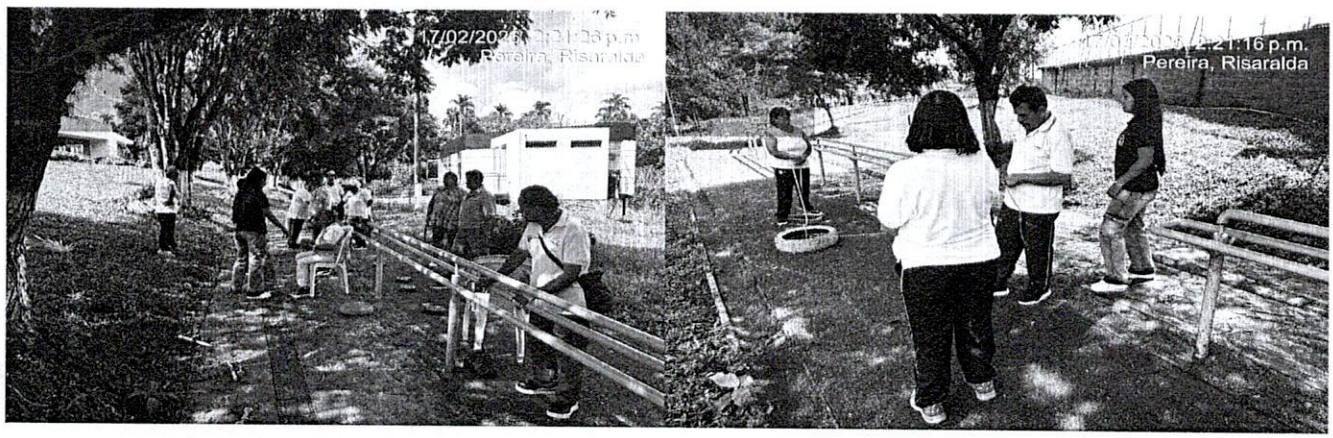
Conclusión:A través de las sesiones de fortalecimiento muscular se trabajaron capacidades físicas tanto a nivel individual como grupal, enfocándose en el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la coordinación y la estabilidad. Estas actividades contribuyeron a mejorar el control corporal, la postura y la ejecución segura de los movimientos, brindando un mejor desempeño en las actividades de la vida diaria.

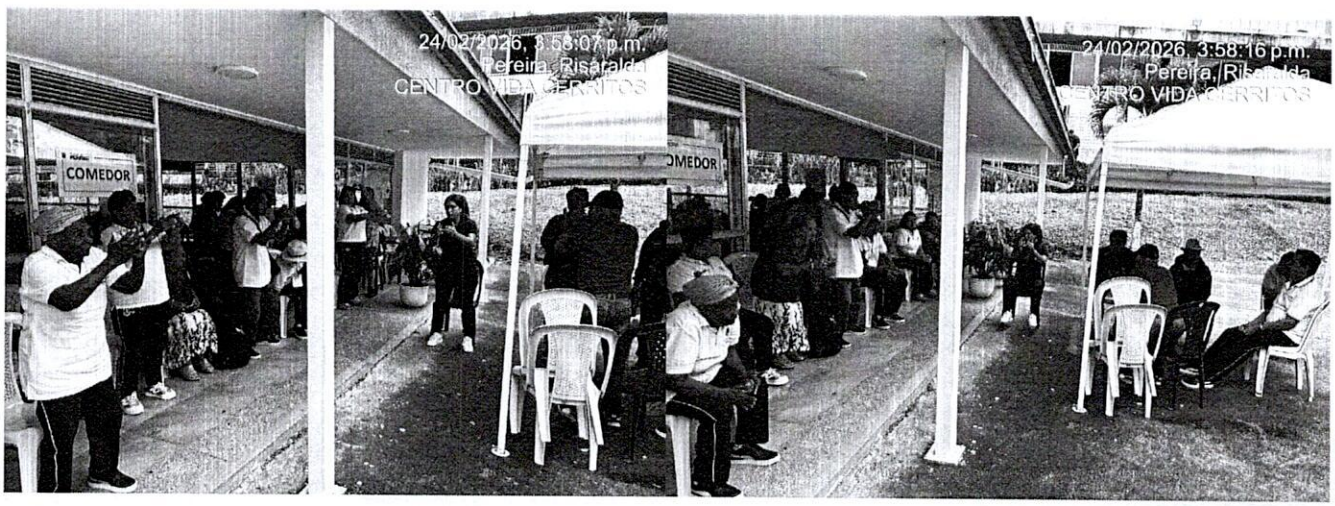
Se evidenció que la adaptación de los ejercicios según la condición física y las necesidades particulares de cada participante incrementó la confianza y la seguridad para realizar sus actividades cotidianas en Centro Vida.

N° ASISTENTES: 15 beneficiarios.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

TÍTULO: FUERZA Y RESISTENCIA.
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR.
FECHA:**FEBRERO DE 2026**





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

Las actividades de fortalecimiento muscular se realizan de manera continua como acompañamiento semanal para el adulto mayor, con el objetivo de mejorar la fuerza, la resistencia y la movilidad funcional, promoviendo hábitos activos y saludables.

- Algunas actividades que se destacan:
- Desarrollo de la fuerza.
- Conservación de la movilidad.
- Reducción de las tensiones corporales y el estrés.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y los vínculos sociales.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 16, 23, 25 **MES:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 3

Objetivo: Fortalecer el bienestar integral a través de los espacios lúdicos, los juegos y las actividades recreativas para contribuir al mejoramiento de su estado emocional y las relaciones interpersonales con ayuda del movimiento que desarrollan las capacidades físicas y mentales en la población de Centro Vida Cerritos.

Temas desarrollados: se desarrollaron temáticas orientadas al fortalecimiento integral a través de la recreación como estrategia de bienestar, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Importancia del juego en el adulto mayor.
- Estimulación de la atención a través de circuitos recreativos.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales.
- Desarrollo motriz y físico a través de la activación y la movilidad inicial.
- Competencia como estrategia para mantener la motivación grupal, aumentar el bienestar de todos y la participación.
- Recreación como estrategia para desarrollar la coordinación y el equilibrio.
- Recreación como una dinámica para fortalecer la concentración.

Estas actividades se desarrollaron teniendo en cuenta las condiciones físicas de cada adulto mayor y los intereses individuales de cada uno, fomentando un espacio inclusivo y el aprovechamiento del tiempo libre.

Metodología: Se aplicó de manera dinámica, priorizando la adaptación de cada participante y teniendo en cuenta las diferentes condiciones físicas para el desarrollo de las actividades.

Se desarrollaron diferentes actividades recreativas:

- Juegos con apoyo musical.
- Actividades competitivas individuales y grupales.
- Ejercicios para el desarrollo funcional y motriz.
- Circuitos para estimular la memoria.
- Juegos para conocer la autonomía en el desarrollo de algunos movimientos.
- Fortalecer el apoyo entre compañeros a través de la competencia recreo-deportiva.

Cada actividad fue guiada por el profesional del área, promoviendo un ambiente de confianza y motivación, facilitando el desarrollo de cada ejercicio para el aprovechamiento del tiempo libre.

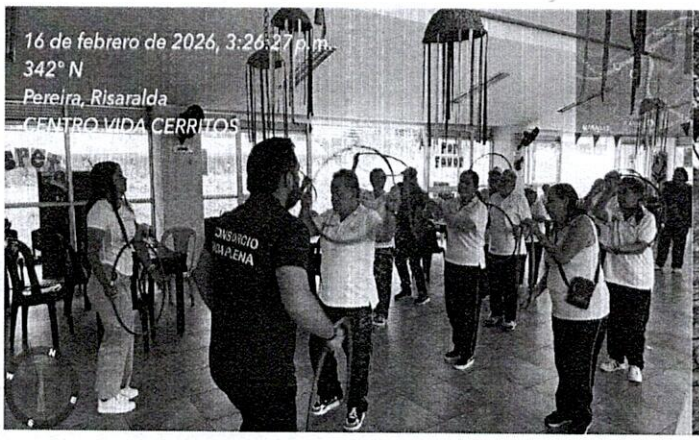
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

Conclusión: A través de las actividades recreativas se fortalecieron aspectos individuales y grupales, funcionales y coordinativos, sociales e interactivos. Asimismo, estas actividades fomentaron la participación activa del adulto mayor y el trabajo en equipo.
Se demuestra que la adaptación a cada ejercicio; teniendo en cuenta la condición física aumenta la motivación y el compromiso en las actividades recreativas.

N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

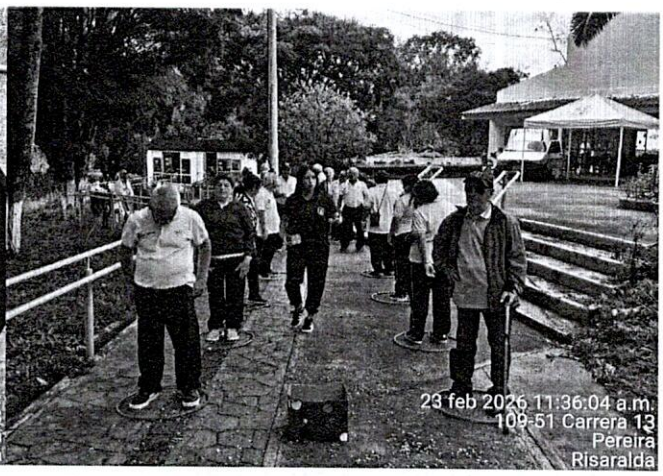
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

TÍTULO: DESARROLLO MOTRIZ.
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: **FEBRERO DE 2026**









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

Las actividades recreativas se realizan de manera continua como acompañamiento semanal para el adulto mayor con el objetivo de fortalecer el bienestar integral a través del juego y mantener hábitos activos como aprovechamiento del tiempo libre.

- Algunas actividades que se destacan:
- Conservación de la movilidad funcional.
- Aumentar el trabajo en equipo.
- Aumentar la autonomía.
- Disminuir tensiones corporales.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y los vínculos sociales.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 16, 23 y 27 **Mes:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Gimnasia Musicalizada.	**SESIONES:** 2

Objetivo: promover el bienestar físico a través del ritmo, utilizando la música para fortalecer la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la expresión corporal y los vínculos sociales con la población adulto mayor de Centro Vida Cerritos.

Temas desarrollados: se desarrollaron temáticas orientadas al fortalecimiento integral a través de la música como estrategia de bienestar, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Desarrollo de la coordinación y lateralidad a través de movimientos rítmicos.
- Fortalecimiento de los vínculos sociales a través de ejercicios grupales.
- Estimulación de la concentración con cambios de ejercicios y de ritmos.
- Ejecución de movimientos funcionales para la activación cardiovascular.
- Ejecución de movimientos para mejorar la marcha.

Estas actividades se desarrollaron teniendo en cuenta las condiciones físicas de cada adulto mayor y los intereses individuales de cada uno, fomentando un espacio inclusivo y el aprovechamiento del tiempo libre.

Metodología: Se aplicó de manera dinámica, priorizando la adaptación de cada participante y teniendo en cuenta las diferentes condiciones físicas para el desarrollo de las actividades.

Se desarrollaron diferentes actividades recreativas:

- Secuencia de pasos rítmicos.
- Coreografías cortas de 2 o 3 pasos para estimular la memoria.
- Baile y movilidad con apoyo de objetos (bastones, pelotas, aros).
- Caminata al ritmo de la música.
- Estimulación del control de la respiración con intervalos entre el ejercicio y la recuperación activa.

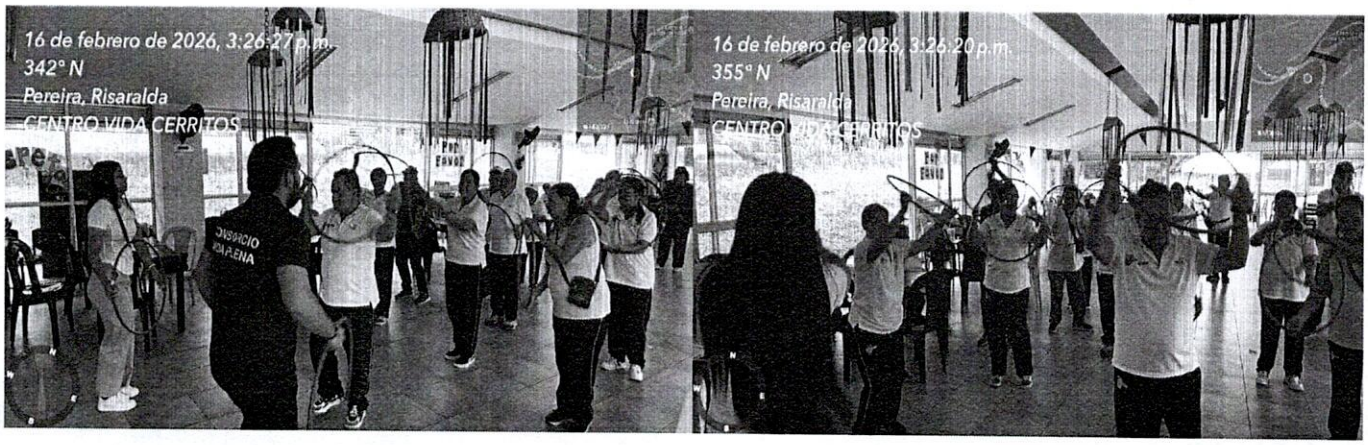
Cada actividad fue guiada por el profesional del área, promoviendo un ambiente de confianza y motivación, facilitando el desarrollo de cada ejercicio para el aprovechamiento del tiempo libre.

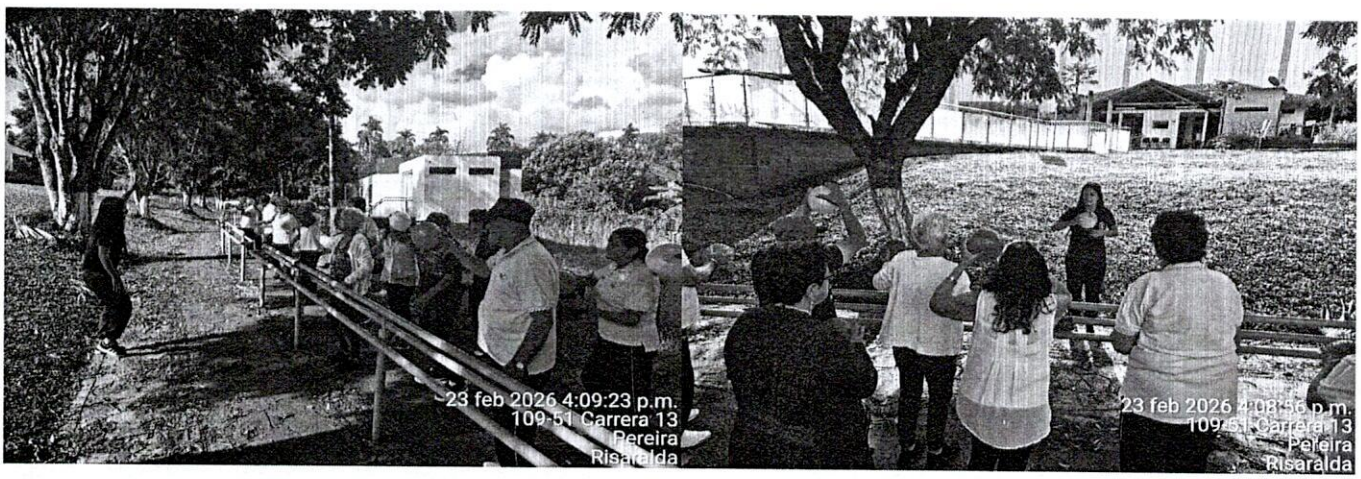
Conclusión: La gimnasia musicalizada permite fortalecer la coordinación a través de momentos de diversión y espacios dinámicos con apoyo de materiales (bastones, pelotas y aros). También, la activación cardiovascular influye en el desarrollo de sus actividades diarias; brindando una mejor calidad de vida.

N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

TÍTULO: MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN.
TEMA: GIMNASIA MUSICALIZADA.
FECHA: **FEBRERO DE 2026**





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

Las sesiones de gimnasia musicalizada se realizan de manera continua como acompañamiento semanal para el adulto mayor, con el objetivo de fortalecer el bienestar integral a través del ritmo, la música y el movimiento, promoviendo la coordinación, el equilibrio y hábitos activos.

- Algunas actividades que se destacan:
- Estimulación de la atención y la confianza.
- Desarrollo de la coordinación y lateralidad.
- Conservación del bienestar físico.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y los vínculos sociales.

CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**JHONN FELIPEAGUDELO RODRÍGUEZ**
NÚMERO DE CÉDULA	***80735285***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICIEMBRE AL 14 DE JUNIO DEL 2026***
PERIODO:	***DEL 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026***
PROYECTO	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIONES
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano)	Se realizó una reunión con el área de deportes y recreación el día 06 de febrero donde se especificaron las actividades del mes, y se definió la actividad del senior festival. El día 10 de febrero se realizó una reunión con el área de deportes y el fisioterapeuta del programa donde se compartió las pruebas que se deben realizar a los beneficiarios El día16 de febrero se realizó una reunión general, donde se trataron temáticas especificas de la metodología de trabajo y metodología de trabajo para el evento del mes Senior festival, los días 18,19 y 20 la reunión la dirigió la coordinadora del centro vida	• **Registro fotográfico.** • **Acta de las reuniones reposan en el informe de la coordinadora del centro vida.**	Las reuniones se realizaron de manera enriquecedora todos intercambiaron ideas y el desarrolló se dio de manera pertinente.
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento	Se realizó un programa de intervención con 4 pilares fundamentales para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son:	• **Protocolo de intervención.** • **Registro fotográfico.** • **Fichas Sesión**	El protocolo de intervención se realizó en el primer periodo.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	• GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA. • ACTIVIDADES RECREATIVAS.		
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se realizan las actividades del área, las clases, para este periodo se implementó actividades con mucho desplazamiento, para dinamizar las clases e incorporar otras metodologías de trabajo. Se agregó dos días de clases simultaneas de deportes, para aumentar el ritmo de trabajo de los usuarios.	• **Registro fotográfico**	se realizan las clases satisfactoriamente y el área de trabajo se articula de forma eficiente para el desarrollo de las actividades.
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Para este periodo no se realizaron evaluaciones ni seguimientos.	**No aplica para este periodo.**	Sin observaciones
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	En este periodo no se realizó ninguna remisión a ninguna área.	**No aplica para el mes de febrero.**	Durante las clases de Deporte y recreación en el mes de febrero no fue necesario remitir a ningún usuario.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Se realizó un evento denominado senior festival los días 18,19 y 20 de febrero donde cada área	• **Registro fotográfico.** • **Acta del taller**	El apoyo al área de taller se realizó de manera adecuada. El taller se realizó de manera exitosa los usuarios estuvieron muy receptivos y participativos a las actividades propuestas.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – ArtCo 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Se realizó encuentro intergeneracional el día 21 de febrero con la policía comunitaria de mayores, se realizaron actividades recreativas con los usuarios del centro vida, y les trajeron entidades de cuidado personal, les realizaron corte, cepillado y planchado del cabello a los beneficiarios del centro vida Cerritos. Además, un show con un artista y una mini obra de teatro con los profesionales y algunos beneficiarios.	• **Acta del encuentro reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.**	Fue un espacio muy lúdico y recreativo para los beneficiarios del centro vida.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Apoyo a visita de la secretaría de cultura por la alcaldía de Pereira y acto cultural a los usuarios del centro vida.	• **Registro fotográfico.**	Se apoyó en todo lo requerido y se realizó el acto cultural de manera exitosa.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	El día 17 de febrero el área de seguridad y salud en el trabajo envió un video de capacitación sobre la diferencia entre incidente y accidente laboral, la prevención y la lamentación.	• **Acta del envío del video reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.**	El video se envió vía WhatsApp en el grupo de Cerritos.

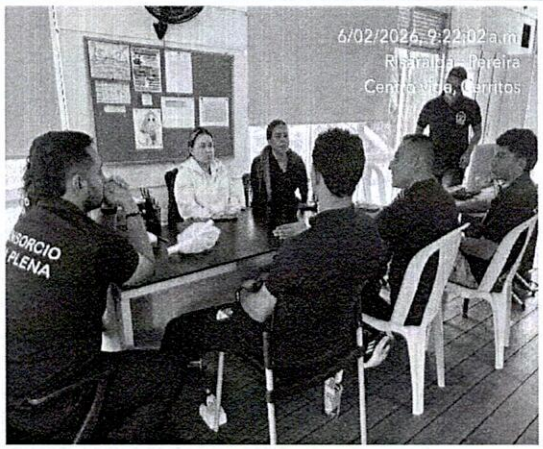
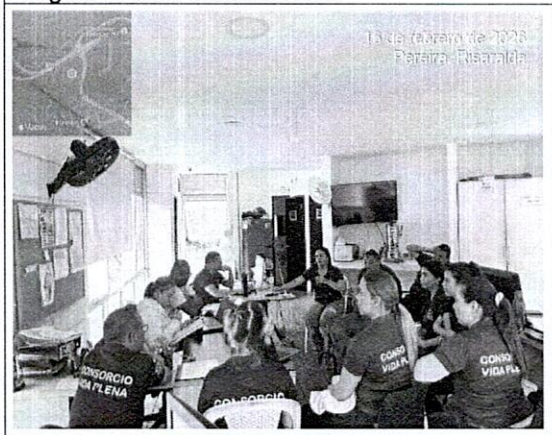
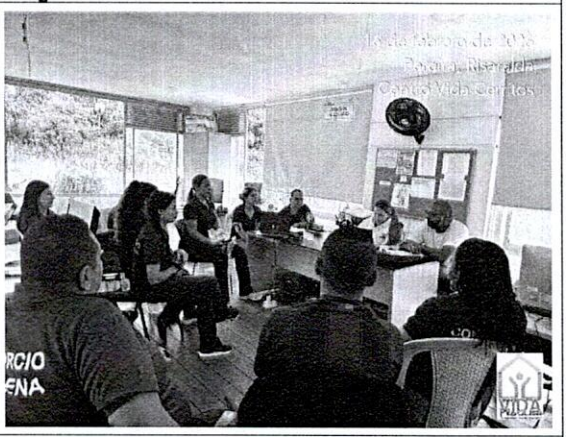
Felipe Agudelo

_____

Firma
Nombre: JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
CC. 80735285
T.E 14791

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

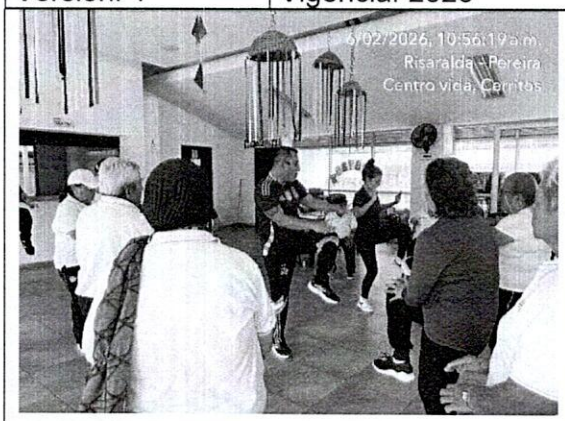
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026**	
Versión: 1	Vigencia: 2026	

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 06 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 10 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión general Fecha: 16 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión general Fecha: 16 de febrero del 2026 Lugar: Centro de vida cerritos.

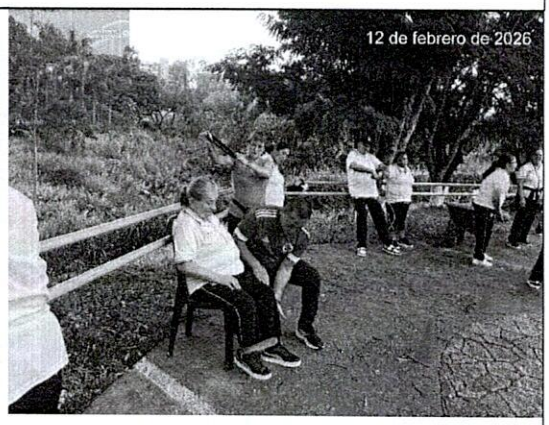
JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DE 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026

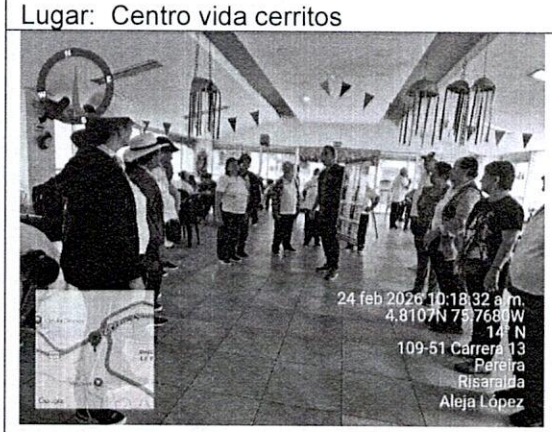
Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Gimnasia de mantenimiento musicalizada
Fecha: 06 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Fortalecimiento muscular
Fecha: 12 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Activate con el dado
Fecha: 24 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos

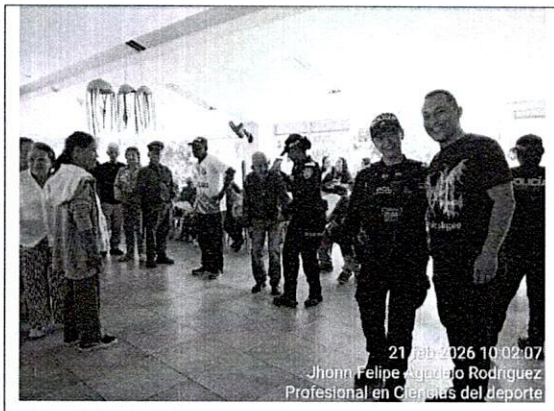


Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Recreativa
Fecha: 10 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos

JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DE 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026

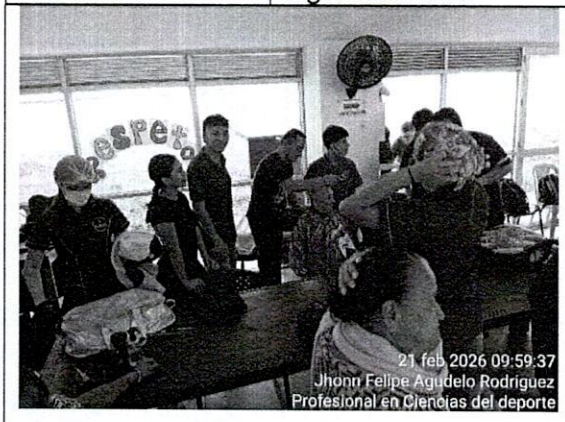
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Senior festival Fecha: 19 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Senior festival Fecha: 19 de febrero del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos
	
Obligación: Alcance 7 Nombre actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 21 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 7 Nombre actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 21 de febrero del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

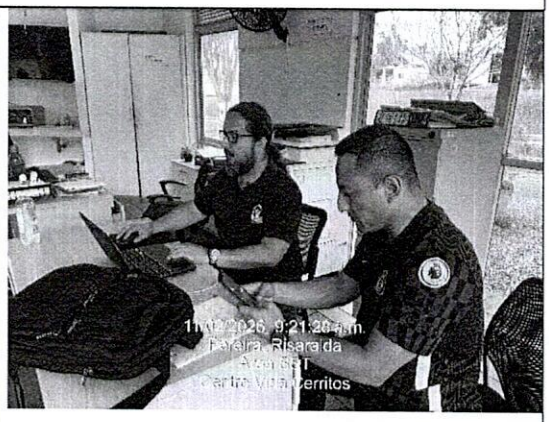
JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DE 06 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026

Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 7
Nombre actividad: Encuentro intergeneracional
Fecha: 21 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: Capacitación seguridad y salud en el trabajo
Fecha: 11 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos

JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DÍA: 06,10, 13 Y 23 MES: 02 AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: Ambas**
NOMBRE DE LA SESION	**MAPA CORPORAL (gimnasia)**	**SESION N°**

Objetivo: Favorecer la coordinación óculo manual, aumentar el bienestar físico y mental, mejorar la condición física básica, mejorar la movilidad articular, fuerza muscular, equilibrio y bienestar emocional. Promover la actividad física de bajo impacto de acuerdo a las capacidades de los usuarios, activar el sistema cardiovascular, y promover la concentración.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular
- Estimulación y coordinación.
- Ejercicios de miembros superiores e inferiores.

Metodología:

Fase inicial: Movilidad articular céfalo caudal musicalizada y desplazamientos caminando en diferentes direcciones al ritmo de cada adulto mayor.

Fase central: Se realizan diferentes movimientos de miembros inferiores y superiores, con diferentes elementos como bastones, pelotas, y aros, se realiza una secuencia de ejercicios o movimientos musicalizados para hacer más dinámica la clase. Se hacen pausas de respiración y se hace una actividad corta al final de concentración y lúdica con el elemento de la clase, por ejemplo, se hacen dos equipos por filas, y el equipo que primero pase todos sus elementos al frente gana.

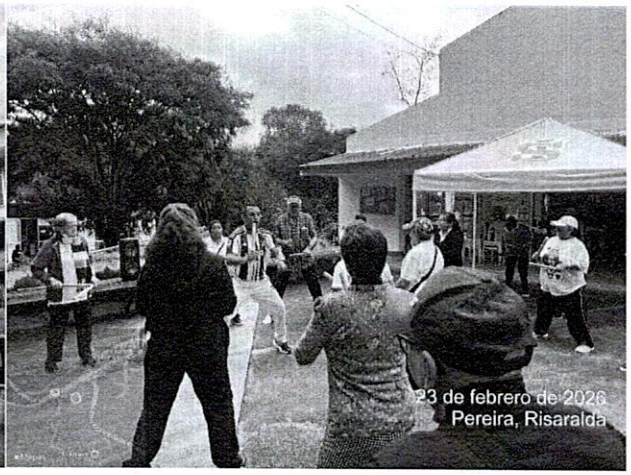
Fase final: Vuelta a la calma caminando suavemente y respirando conscientemente y estiramiento general.

Conclusión: los usuarios realizan las clases de gimnasia musicalizada de manea muy receptiva y participativa, les gusta y muestran gran interés por el baile dirigido tipo rumba aeróbica.

N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos

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





GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTÓN

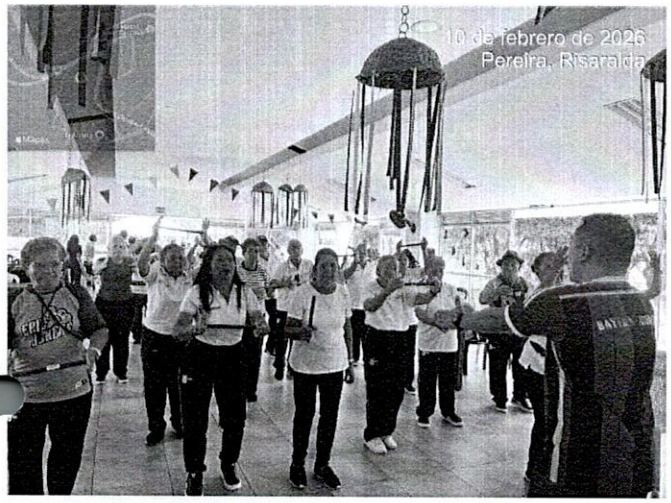
23 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS



RUMBA TERAPIA

13 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

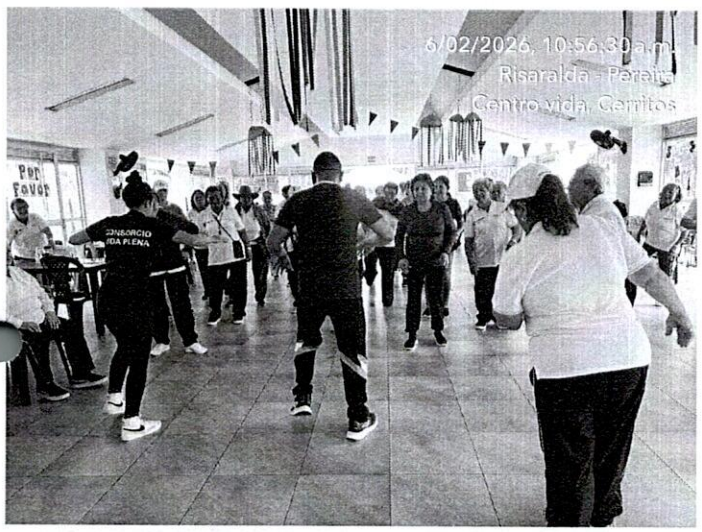
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

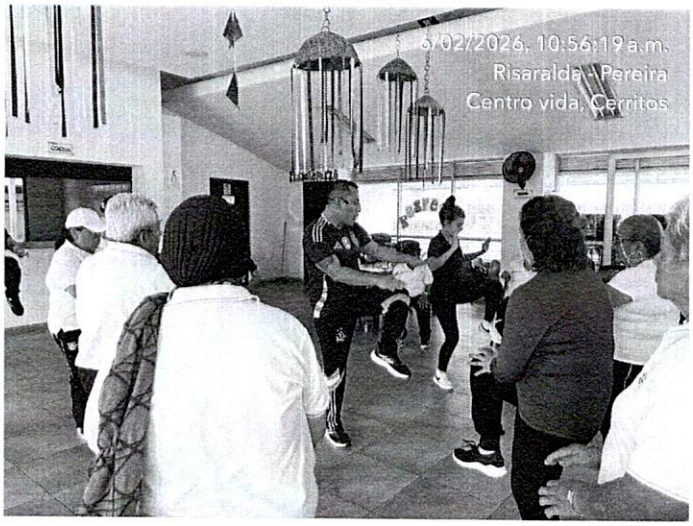




GIMNASIA MUSCIALIIZADA CON BASTONES

10 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS





GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA

06 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 9, 12 Y 17 MES: 02	AÑO: 2026
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	RITMO VITAL (FORTALECIMIENTO)	

Objetivo: Potenciar la movilidad articular y el rendimiento en actividades cotidianas, aumentar la resistencia y la flexibilidad, mejorar la condición física general, reducir los niveles de ansiedad y el estrés, fomentar la actividad física en pro de la salud, involucrar todos los grupos musculares.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular
- Fortalecimiento del cuerpo completo
- Movilidad de miembros superiores e inferiores
- Estiramiento de todos los grupos musculares.

Metodología: las clases de fortalecimiento muscular se realizan en el gimnasio del centro vida cerritos, además se agrega una estación con mancuernas, una con bandas para así hacer un trabajo del cuerpo completo, dirigida por el profesional para realizar diferentes ejercicios, se realiza la siguiente sesión con variaciones, sentados, de pie, con mancuernas.

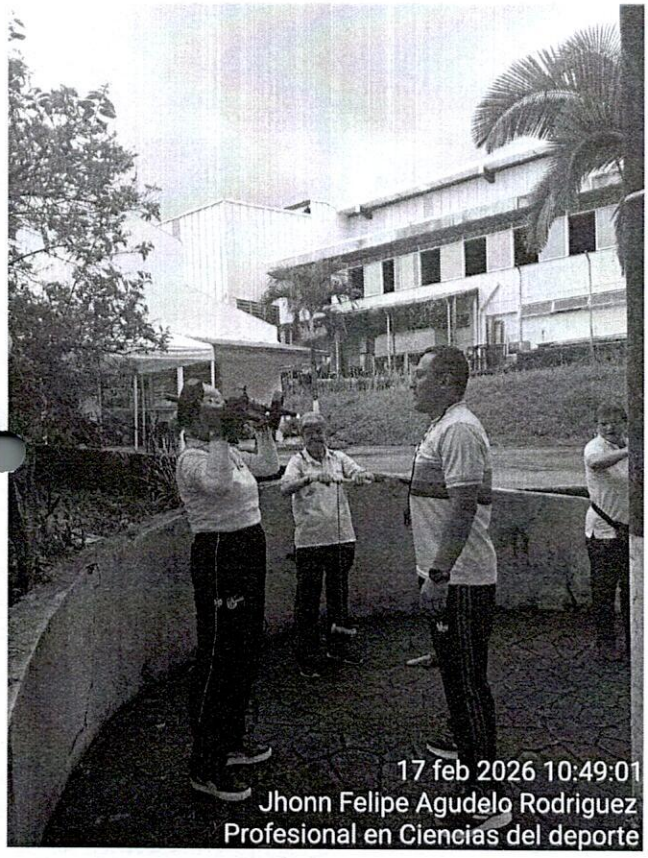
Se realizó una clase de fortalecimiento que comprendía movilidad articular para la parte inicial, como fase central dos estaciones, la primera estación para fortalecer el miembro superior y la segunda el inferior, se realizaron 3 rondas de la secuencia de los ejercicios y después se intercambiaba de estación, para la parte final estiramiento general.
Se realizó una clase de fortalecimiento con aros en el piso demarcando un circuito donde los beneficiarios debían realizar la secuencia con diferentes ejercicios.

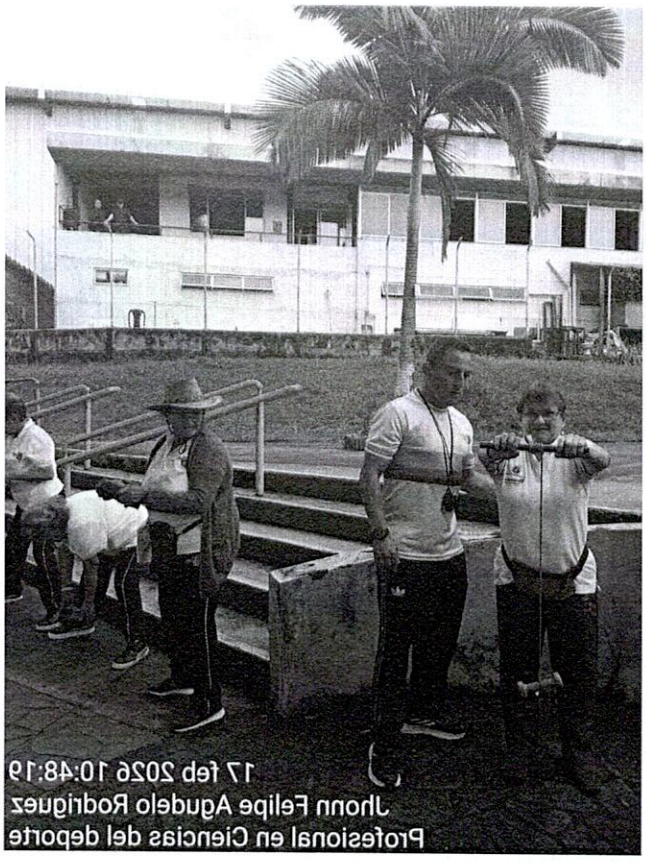
Ejercicios de tren inferior: sentadillas en silla con balón al frente, elevaciones de talones y puntas, abducción de caderas.
Ejercicios de tren superior: flexo extensión de brazos con mancuernas, elevación de brazos con mancuernas y bíceps.

Conclusión: Se incluye música en las clases de fortalecimiento muscular debido a que se evidencia un alto nivel de motivación por parte de los adultos mayores del centro vida, se hacen preguntas orientadoras sobre los ejercicios para estimular la parte cognitiva al mismo tiempo que la física.

N° ASISTENTES: Reposan en el archivo del centro vida de cerritos

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

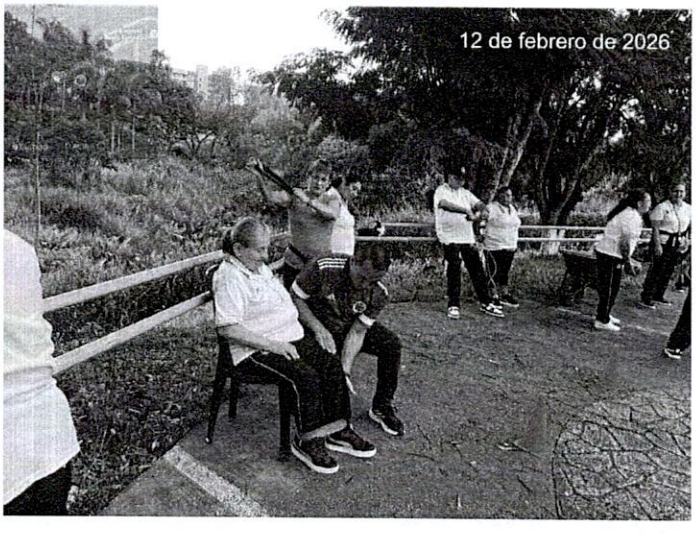




FORTALECIMIENTO MUSCULAR

17 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

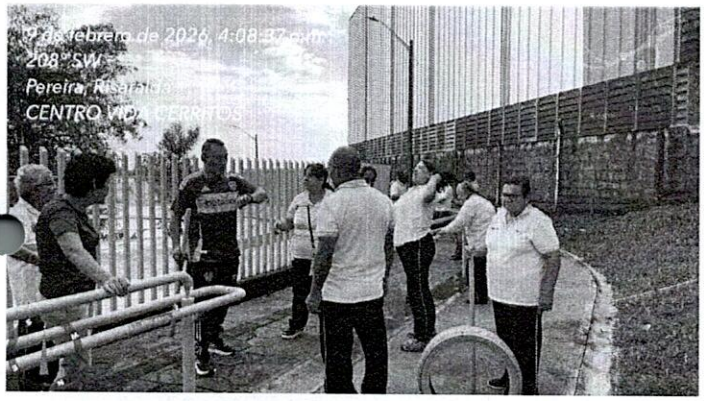




CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

12 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS





FORTALECIMIENTO MUSCULAR

09 DE FEBRERO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DÍA; 10, 16, 18 Y 19 MES: 02 AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: AMBAS**
NOMBRE DE LA SESION	**ACTIVIDADES RECREATIVAS**	**SESIÓN N°**

Objetivo: Promover el bienestar integral, tanto físico, mental, emocional y social, a través de la participación en experiencias agradables, activas y significativas. Estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también cumplen funciones terapéuticas, preventivas y de integración.
Además, se busca mantener y estimular las capacidades cognitivas, fomentar la socialización saludable y mejorar las relaciones interpersonales, estimular la creatividad y el disfrute.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular general
- Actividades recreativas y competitivas
- Estiramiento general
- Apoyo de actividades navideñas

Metodología: las actividades recreativas se realizan con diferentes metodologías, actividades dinámicas y activas como circuitos y caminatas, competencias de equipos, pistas de obstáculos.
Otras actividades como recreación terapéutica, pintar, dibujar.
Juegos de mesa, juegos tradicionales.
Para este periodo se realizó un evento llamado senior festival donde los usuarios tuvieron 3 días de competencias y actividades recreativas en ambas jornadas.

Conclusión:

Los usuarios demuestran un gran interés en los juegos que requieren competitividad y trabajo en equipo, se motivan y se dan consejos mutuamente durante los desafíos y pistas establecidas, con los practicantes de la universidad se rieron y pasaron un rato muy agradable entre risa y risa.

Los usuarios aman la época navideña y participan en todas las actividades realizadas.

N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos.

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





10 DE FEBRERO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS





16 DE FEBRERO

CENTRO VIDA CERRITOS

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





18 DE FEBRERO ACTIVIDAD RECREATIVA

CENTRO VIDA CERRITOS





19 DE FEBRERO DEL 2026 SENIOR FESTIVAL

CENTRO VIDA CERRITOS