**INFORME DE CUMPLIMIENTO ACTIVIDADES CONTRATADAS**

**RESPONSABLE:** DAYANA VANESSA PEÑA ARTUNDUAGA
**CARGO:** Tallerista

**PERIODO INFORMADO:** del 06 de febrero al 05 de marzo de 2026

**FECHA DE PRESENTACIÓN:** 06 de marzo de 2026

**DESTINATARIO:** JENNY CAROLINA PASAJE SAAVEDRA
**CARGO:** Coordinador

**OBJETIVO:**
Aunar esfuerzos para impulsar acciones que garanticen la atención en el centro de bienestar y protección GUISEPPE CIFARECLL, y la prestación de servicios integrales con calidad a los adultos mayores del programa centro vida del municipio de Altamira Huila.

DESARROLLO

A continuación, relaciono las actividades realizadas en el periodo del 06 de febrero al 05 de marzo de 2026

## TALLER 1:

**OBJETIVO GENERAL:**
Promover la movilidad, coordinación y flexibilidad en las adultas mayores mediante ejercicios con bastón, realizando movimientos al frente que fortalezcan la actividad física y contribuyan al bienestar corporal de las participantes.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: Ejercicios de movimiento con bastón

La actividad inició con la bienvenida a las participantes, generando un ambiente cálido, respetuoso y de confianza que favoreció su participación. Posteriormente, se explicó de manera clara el objetivo de la actividad y los beneficios que estos ejercicios aportan a la movilidad y al bienestar físico de las adultas mayores. Seguidamente, se entregó a cada participante un bastón para el desarrollo de la actividad.

Se realizaron ejercicios de movimiento con bastón, en los cuales las participantes ejecutaron movimientos sencillos y guiados llevando el bastón al frente, manteniendo una postura adecuada y siguiendo las indicaciones paso a paso. La actividad se desarrolló de forma dinámica, permitiendo que cada adulta mayor realizara los movimientos de acuerdo con sus capacidades físicas.

Durante el desarrollo de la actividad, las adultas mayores participaron activamente, mostrando interés y disposición para realizar los ejercicios. Se evidenció trabajo en la movilidad de brazos, coordinación y participación grupal, generando además un espacio de recreación, integración y bienestar.

Finalmente, la actividad permitió fortalecer la movilidad corporal y fomentar la práctica de ejercicios físicos suaves, contribuyendo al bienestar físico y emocional de las adultas mayores.

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









## TALLER 2:

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la coordinación, la atención y el reconocimiento de colores en las adultas mayores mediante una actividad dinámica de identificación y búsqueda de parejas de colores, promoviendo la participación, la interacción y el bienestar cognitivo.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: Encuentra tu pareja de colores

La actividad inició con un saludo y bienvenida a las adultas mayores, generando un ambiente de confianza y motivación para participar. Posteriormente, se explicó la dinámica, la cual consistía en identificar diferentes colores y buscar la pareja correspondiente.

A cada participante se le entregaron dos paletas de colores diferentes, una roja y otra verde, y se les indicó que debían observar con atención para encontrar otra paleta que tuviera el mismo color. Durante el desarrollo de la actividad, las adultas mayores participaron de manera activa, identificando los colores y buscando sus respectivas parejas.

Esta actividad permitió estimular la coordinación, la atención y el reconocimiento de colores, además de fomentar la interacción y la recreación, generando un espacio agradable que contribuyó al bienestar físico y emocional de las participantes.

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









**TALLER 3:**

**OBJETIVO GENERAL:**
Fortalecer la coordinación, la motricidad fina, la atención y la concentración en las adultas mayores mediante la actividad de ensarte, promoviendo la participación activa, la creatividad y el bienestar cognitivo.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: Ensarte

La actividad comenzó con un saludo y bienvenida a las adultas mayores, fomentando un ambiente de confianza y motivación para su participación. A continuación, se explicó de manera clara la dinámica de la actividad y los beneficios que aporta a la coordinación y la motricidad fina.

Se proporcionaron lana y pitillos a cada participante y se indicó cómo realizar los ensartes, guiando sus movimientos y asegurando que cada una pudiera avanzar según sus capacidades. Durante la actividad, las adultas mayores realizaron los ensartes de manera individual, reforzando la coordinación ojo-mano, la concentración y la creatividad.

La actividad permitió mejorar la motricidad fina y la coordinación, así como fomentar la concentración, la paciencia y la creatividad, generando un espacio de entretenimiento y bienestar para las participantes.

| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
|  |  |
|  |  |
| | |
| | |

## TALLER 4:

**OBJETIVO GENERAL:**
Fortalecer la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal en las adultas mayores mediante ejercicios de lateralidad con pelotas, promoviendo la movilidad, la atención y la participación activa en un ambiente seguro y recreativo.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: Ejercicios de lateralidad con pelotas

La actividad comenzó con un saludo y bienvenida a las adultas mayores, generando un ambiente de confianza y motivación para participar. Seguidamente, se explicó la dinámica de los ejercicios y sus beneficios para la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal.

Durante la actividad, las participantes realizaron movimientos con pelotas, alternando entre la mano derecha e izquierda, y desplazando la pelota hacia arriba, abajo y a los lados. Los ejercicios se realizaron de forma suave y adaptada a las capacidades de cada adulta mayor. Estas acciones favorecieron la coordinación bilateral, la concentración y el equilibrio, al mismo tiempo que promovieron la interacción y el disfrute grupal.

La actividad contribuyó a mejorar la lateralidad, la coordinación y el equilibrio de las adultas mayores, generando un espacio seguro de recreación y bienestar físico y emocional

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









**TALLER 5:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la movilidad, el equilibrio y la coordinación motriz de las adultas mayores mediante un circuito sencillo de obstáculos, promoviendo la actividad física, la confianza en el movimiento y la prevención de caídas.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**
**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: Paso a Paso con Seguridad

Se desarrolló una actividad lúdico–recreativa dirigida a adultas mayores, orientada al fortalecimiento de la movilidad, el equilibrio y la coordinación motriz. Para ello, se organizó un circuito sencillo de obstáculos utilizando bastones ubicados en el suelo, formando un recorrido seguro y adaptado a las capacidades de las participantes.

Durante la actividad, las adultas mayores debían desplazarse caminando a través del circuito, realizando acciones como pasar entre los bastones, levantar ligeramente los pies para superar los obstáculos y mantener el equilibrio durante algunos segundos en determinados puntos del recorrido.

La actividad se llevó a cabo con acompañamiento permanente, brindando orientación, apoyo y motivación a cada participante para que realizara el recorrido con seguridad y confianza. Asimismo, se promovió la participación activa.

| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
|  |  |
|  |  |
| | |

**TALLER 6:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la concentración, la atención y la agilidad de las adultas mayores mediante una actividad recreativa que promueva la escucha activa, la rapidez de reacción y la participación grupal.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Concentración y Agilidad

Se desarrolló una actividad lúdica dirigida a las adultas mayores, orientada a estimular la concentración y la agilidad. Inicialmente se brindaron orientaciones claras sobre la dinámica del ejercicio, resaltando la importancia de escuchar atentamente y seguir las instrucciones dadas durante el desarrollo del juego.

Las participantes se ubicaron alrededor de una mesa o en un espacio donde se colocó un vaso en el centro. Durante la actividad se daban diferentes indicaciones verbales, mencionando partes del cuerpo que debían tocar, como cabeza, hombros, rodillas o pies. Sin embargo, al escuchar la palabra “vaso”, las adultas mayores debían reaccionar rápidamente y tomar el vaso que se encontraba en el centro. La participante que lograba coger el vaso primero era la ganadora de la ronda.

Esta actividad permitió promover la atención, la rapidez en la respuesta, la coordinación y la interacción entre las participantes, generando además un espacio de recreación y esparcimiento que favorece la estimulación cognitiva y motriz.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**










**TALLER 7:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Promover la movilidad, la coordinación y la atención en las adultas mayores mediante la realización de ejercicios sencillos guiados, favoreciendo la actividad física y el bienestar general de acuerdo con sus posibilidades de movimiento.

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Movimientos Activos

Se realizó una actividad de ejercicios de movimiento dirigida a las adultas mayores, la cual se desarrolló en posición sentada para garantizar mayor comodidad y seguridad. Inicialmente se brindaron orientaciones sobre la importancia de seguir las instrucciones y realizar los movimientos de manera tranquila y según sus capacidades físicas.

Durante la actividad, se fueron indicando diferentes movimientos que las participantes debían realizar, como levantar las manos arriba, bajarlas, moverlas hacia los lados, así como juntar y separar los pies, entre otros ejercicios sencillos. Las adultas mayores siguieron las instrucciones dadas, realizando los movimientos de acuerdo con sus posibilidades y ritmo.

Esta actividad permitió estimular la movilidad corporal, la coordinación y la atención, además de promover la participación activa, el bienestar físico y un espacio de integración y recreación para las participantes.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**









**TALLER 8:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Estimular la movilidad, la coordinación y la expresión corporal en las adultas mayores mediante ejercicios rítmicos con globos alargados, promoviendo la actividad física, la recreación y el bienestar

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Moviéndonos al Ritmo de la Música

Se realizó una actividad recreativa con adultas mayores utilizando globos alargados, acompañada de música para motivar el movimiento y la participación. Inicialmente se brindaron orientaciones sobre el desarrollo de la actividad y la forma adecuada de utilizar los globos, invitando a las participantes a seguir los movimientos al ritmo de la música.

Durante la actividad, las adultas mayores realizaron diferentes ejercicios como levantar los globos hacia arriba, moverlos hacia los lados, al frente y abajo, siguiendo el ritmo musical. Los movimientos se realizaron de manera suave y acorde con las posibilidades físicas de cada participante, favoreciendo la coordinación y la expresión corporal.

Esta actividad permitió fortalecer la movilidad, la coordinación y la atención, además de generar un espacio de integración, alegría y recreación que contribuye al bienestar físico y emocional de las adultas mayores.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**









**TALLER 9:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la movilidad de los brazos, la coordinación y la participación de las adultas mayores mediante ejercicios sencillos utilizando el ula ula, promoviendo la actividad física y el bienestar

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Movimientos con Ula Ula

Se desarrolló una actividad recreativa dirigida a las adultas mayores, en la cual se realizaron ejercicios de movimiento con los brazos utilizando el ula ula como material de apoyo. Inicialmente se brindaron orientaciones sobre la dinámica de la actividad y la forma adecuada de realizar los movimientos, invitando a las participantes a seguir las indicaciones y participar de manera activa.

Las adultas mayores se organizaron en parejas, ubicándose frente a frente y sosteniendo el ula ula entre ambas. Durante la actividad realizaron diferentes movimientos con los brazos, como subir y bajar el ula ula, moverlo hacia los lados y al frente, siguiendo las instrucciones dadas. Los ejercicios se realizaron de forma pausada, permitiendo que cada participante los ejecutara de acuerdo con sus posibilidades de movimiento.

Esta actividad favoreció la movilidad de los brazos, la coordinación, la comunicación y el trabajo en equipo, además de generar un espacio de integración, recreación y bienestar entre las participantes.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**









**TALLER 10:**

**OBJETIVO GENERAL:**

Estimular la coordinación motriz, la concentración y la precisión en las adultas mayores mediante una actividad recreativa de lanzamiento, promoviendo la participación activa y el disfrute de espacios lúdicos

**ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Puntería y Precisión

Se desarrolló una actividad recreativa dirigida a las adultas mayores, en la cual debían lanzar un pim-pom con el objetivo de que cayera dentro de los orificios de un panel de cartón de huevos. Inicialmente se brindaron orientaciones sobre la dinámica del juego y la forma adecuada de realizar el lanzamiento.

La actividad se realizó de manera individual; cada participante pasaba por turno para intentar lanzar el pim-pom hacia el panel, buscando que esta cayera dentro de uno de los espacios del cartón de huevos. Las adultas mayores participaron con entusiasmo, intentando varias veces lograr el objetivo.

Esta actividad permitió fortalecer la coordinación, la puntería, la concentración y la motricidad, además de generar un espacio de recreación, participación y compañerismo entre las participantes

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**





| | |
|---|---|
|  |  |

**Firma:** Dayana Vanessa Peña
**Nombre: DAYANA VANESSA PEÑA ARTUNDUAGA**
**Cedula:1083889400**