INFORME DE CUMPLIMIENTO ACTIVIDADES CONTRATADAS

RESPONSABLE: DAYANA VANESSA PEÑA ARTUNDUAGA
CARGO: Tallerista

PERIODO INFORMADO: del 06 de marzo al 06 de abril de 2026

FECHA DE PRESENTACIÓN: 06 de abril 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 marzo al 06 de abril de 2026

TALLER 1

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la movilidad, el equilibrio y la autonomía de las adultas mayores mediante la realización de ejercicios dirigidos que promuevan el movimiento seguro y el mantenimiento de sus capacidades físicas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortaleciendo mi Movilidad

Se llevó a cabo una actividad enfocada en la movilidad con adultas mayores, en la cual se realizaron movimientos dirigidos orientados al fortalecimiento físico y la coordinación. Durante la jornada, se brindó acompañamiento constante, utilizando una soga como apoyo para facilitar que las participantes pudieran sostenerse, incorporarse y ponerse de pie de manera segura. La actividad se desarrolló en un ambiente de confianza, promoviendo la participación activa, el autocuidado y la prevención de caídas.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 2

OBJETIVO GENERAL:

fortalecer la coordinación motora, el equilibrio y la precisión en las adultas mayores, promoviendo al mismo tiempo la participación activa, la concentración y la recreación grupal.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicio de coordinación y precisión mediante lanzamiento de gancho

La actividad se desarrolló con la participación de adultas mayores en posición de pie. Consistió en el lanzamiento de un gancho con el propósito de lograr su enganche sobre un palo dispuesto a una distancia determinada. Previamente, se brindaron orientaciones sobre la ejecución adecuada del ejercicio, enfatizando en la coordinación visomotora y el control del movimiento. Durante el desarrollo, se promovió el respeto por los turnos, la participación equitativa y un ambiente de motivación y recreación. La actividad favoreció el mantenimiento de habilidades físicas, así como el fortalecimiento de la integración y el trabajo en grupo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 3

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la coordinación motriz fina, la concentración y el control de movimientos en las adultas mayores, promoviendo a su vez la paciencia y la motricidad a través de una actividad lúdica y participativa.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pulso firme y coordinación

La actividad comenzó organizando a las participantes en posición cómoda, ubicando frente a cada una tira de papel higiénico extendida sobre una superficie plana. En uno de los extremos de la tira se colocó un vaso plástico y, sobre este, ping pong. La actividad consistió en que cada participante debía jalar suavemente el papel, acercando el vaso hacia sí misma, procurando mantener el equilibrio para evitar que el ping pong cayera. Durante el ejercicio se brindaron indicaciones para realizar movimientos lentos y controlados. La actividad se desarrolló en un ambiente de acompañamiento y motivación, permitiendo la participación activa y el disfrute de todas las adultas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 4

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la coordinación visomotora, la motricidad fina y la concentración en las adultas mayores, mediante el seguimiento de trayectorias guiadas que estimulen el control y la precisión de los movimientos.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Siguiendo el camino

La actividad comenzó con un saludo y bienvenida a las adultas mayores, generando un ambiente de confianza y motivación para participar.

Se entregó a cada participante una hoja que contenía diferentes tipos de líneas guía, tales como rectas, en zigzag, curvas y formas cuadradas. A cada una se le proporcionó un ping pong, la cual debían desplazar siguiendo cuidadosamente el recorrido indicado en la hoja. Durante la actividad, se brindaron orientaciones para realizar movimientos suaves y controlados, favoreciendo la precisión y evitando que la pelota se saliera del camino trazado. La actividad se desarrolló en un ambiente participativo y dinámico, promoviendo la concentración, la paciencia y la interacción entre las adultas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 5

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la movilidad, la coordinación y la fuerza muscular en las adultas mayores, mediante la realización de ejercicios guiados con banda elástica que favorezcan el bienestar físico y la activación corporal.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Moviéndonos con energía

Se organizó a las participantes en un espacio adecuado, entregando a cada una, una banda elástica. Inicialmente, se realizaron ejercicios de calentamiento suaves. Posteriormente, se guiaron diferentes movimientos con manos y piernas, como estiramientos, flexión y extensión, adaptados a las capacidades de cada participante. Durante la actividad se brindaron indicaciones claras para el uso adecuado de la banda, promoviendo movimientos controlados y seguros. La jornada se desarrolló en un ambiente dinámico y participativo, incentivando la actividad física, la coordinación y el disfrute de las adultas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 6

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la atención, la concentración y la agilidad mental en las adultas mayores, mediante la identificación de colores y la respuesta oportuna a instrucciones, promoviendo además la coordinación y el seguimiento de indicaciones.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Colores en acción

Se desarrolló una actividad lúdica dirigida a las adultas mayores, se ubicaron dos hojas de diferente color frente a cada participante. Posteriormente, se les entregó un vaso, el cual debían colocar sobre la hoja del color opuesto al que se mencionaba en cada indicación. Durante la actividad, se dieron instrucciones de manera dinámica, fomentando la rapidez de respuesta y la concentración. Las participantes demostraron una actitud activa, siguiendo las indicaciones de forma acertada. La actividad se desarrolló en un ambiente participativo, promoviendo la interacción, la atención y el disfrute de las adultas mayores.

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:

Fortalecer la coordinación motriz, el equilibrio y el trabajo en equipo en las adultas mayores, mediante ejercicios que promuevan la comunicación, la cooperación y el control de movimientos.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Trabajo en equipo y coordinación

Se organizó a las participantes en parejas, ubicándolas una frente a la otra. A cada pareja se le entregaron dos bastones, los cuales debían sostener de manera conjunta para mantener una pelota sobre ellos. La actividad consistió en desplazar la pelota de un punto a otro sin dejarla caer, realizando movimientos coordinados entre ambas. Durante el desarrollo, se brindaron indicaciones para fomentar la comunicación y el trabajo en equipo. Las adultas mayores participaron de manera activa, demostrando compromiso y entusiasmo, logrando realizar el ejercicio de forma adecuada y disfrutando la actividad en un ambiente dinámico y participativo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 9

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la capacidad respiratoria y el control de la respiración en las adultas mayores, mediante ejercicios lúdicos que promuevan la conciencia corporal y el bienestar físico.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Respirando con energía

Se entregó a cada participante una hoja con el dibujo de unos pulmones. Sobre cada uno de ellos se ubicó una bolsa transparente y un pitillo (pajilla). La actividad consistió en que las adultas mayores debían soplar a través del pitillo, permitiendo que la bolsa se inflara, simulando así el funcionamiento de los pulmones durante la respiración. Durante el desarrollo, se brindaron indicaciones sobre cómo realizar la inhalación y exhalación de manera adecuada. La actividad generó un ambiente divertido y participativo, ya que inicialmente algunas participantes manifestaban dificultad para soplar; sin embargo, con motivación y acompañamiento, todas lograron realizar el ejercicio satisfactoriamente, favoreciendo su respiración y fortaleciendo su confianza.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









TALLER 10

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la coordinación óculo-manual, la motricidad gruesa y la precisión de movimientos en las adultas mayores, promoviendo la concentración y la participación activa.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Encestando con precisión

Se desarrolló una actividad recreativa dirigida a las adultas mayores, se ubicó a las participantes en posición sentada y se colocó una caja frente a cada una, a una distancia prudente. A cada adulta mayor se le entregó varias pelotas, la cual debía lanzar con el objetivo de insertarla dentro de la caja. Durante la actividad se brindaron indicaciones para realizar lanzamientos controlados, favoreciendo la coordinación y la precisión. Las participantes realizaron el ejercicio de manera activa, mostrando interés y disfrute, en un ambiente dinámico que promovió la participación y el fortalecimiento de sus habilidades motoras.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
	
	

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