CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 5/6

PERIODO: DEL 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

MARIANA TAUTIVA LONDOÑO

CONSORCIO
VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	MARIANA TÁTIVA LONDOÑO
NÚMERO DE CÉDULA	1225088798
CARGO:	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PLAZO:	*DEL 15 DE DICIEMBRE 14 DE JUNIO DEL 2026*
PERIODO:	*DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL 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).	**1.1** Dentro del periodo comprendido se realizaron 2 reuniones grupales donde se tocaron temas específicos sobre las labores a realizar las cuales fueron: • **8 DE ABRIL:** Se realizó una reunión interdisciplinar con la coordinación del programa donde se comunicaron las inconformidades que hay al momento de entregar las evidencias y la información correspondiente de política publica y plan de acción. Se solicitó que todos los profesionales estuvieran mas comprometidos con las fechas de entrega de dichos archivos. • **17 DE ABRIL:** Se realizó una reunión del área de deportes con el fin de distribuir tareas dentro del equipo, donde quedan a cargo de los tramites administrativos Mariana y Manuela con el apoyo de las actividades prácticas los demás profesionales. • **21 DE ABRIL:** Se realizó la reunión del área de deportes con la coordinadora del programa para socializar las actividades que se van a realizar para el mes de mayo.	**1.1.1 Registro fotográfico.** **1.1.2 Actas de las reuniones.**	Se realizan con total normalidad las reuniones del mes, esperando cumplir con todos los compromisos adquiridos. TODAS LAS EVIDENCIAS SE ENVIAN POR CORREO ELECTRÓNICO Y REPOSARAN EN UN DRIVE COMPARTIDO CON LA COORDINADORA DEL PROGRAMA Y EN EL INFORME GENERAL.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
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).	2.1 Se realizó un programa de intervención con 4 estadios para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA. • ACTIVIDADES RECREATIVAS. 2.2 Cada una de las anteriores está ligada con una ficha sesión por pilar y al mismo tiempo cumpliendo con los cronogramas diarios. Cabe resaltar que se realizan por jornada 2 actividades que cumplen con alguna de las intencionalidades anteriormente mencionadas. 2.3 Dentro de las nuevas modificaciones del periodo comprendido, se añaden panes de intervención asociados a los aspectos culturales los cuales son: • DANZAS • ENTRENAMIENTO PARA ACTIVIDADES FISICAS EN COMPETENICA • TEATRO	2.1.1 **Protocolo de intervención.** 2.1.2 **Registro fotográfico.** 2.2.1 **Fichas Sesión**	Los beneficiarios del Centro Vida Cerritos han manifestado sentirse satisfechos con el desarrollo y la calidad de cada una de las clases. Para el equipo de trabajo es indispensable cumplir con el deber pero a su vez, que las personas mayores se sientan felices al realizar cada actividad.
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 Se realizan registros por actividades para llevar control de asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación y además se modifican los cronogramas para la realización de las actividades correspondientes al área y los que distribuyen los apoyos en otras actividades del programa. 3.2 Se realizan los días 14, 16, 21 y 23 de abril el acompañamiento a la articulación con la Universidad Autónoma de las Américas en las actividades de caracterización e intervención social como estrategia para promover hábitos saludables en las personas mayores.	3.3.1 **Cronograma de actividades.** 3.2.1 **Formatos de seguimientos** 3.3.1 **Registro fotográfico**	Se organizó, preparó y planificó en orden de las actividades con una sinergia y excelente articulación, y los resultados fueron excelentes al ver la entrega y disposición de los beneficiarios.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	3.3 También se realizó la izada de bandera el día 23 de abril en ambas jornadas		
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** Dentro del periodo comprendido no se realizan evaluaciones ni seguimientos de la condición física, ya que se esperan los nuevos formatos del año para su desarrollo.	N/A	N/A
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** Se realizaron las siguientes remisiones al área de fisioterapia: • ALBA LUCIA AGUIIRE • MELIDA ABREO	**5.1 Remisión**	Durante las clases de Deporte y Recreación fue necesario enviar a estas dos beneficiarias al área de fisioterapia.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
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 #3 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	**6.2** Se realiza la planificación de actividades deportivas: Coordinar sesiones, eventos recreativos y competencias internas. • Se realizó la capacitación de higiene deportiva con los beneficiarios del centro vida en ambas jornadas. Esto se desarrolló el día 8 de abril. • Se realizó una actividad para la agilidad mental el día 25 de abril llamada megamente. **6.3** Se adjuntan fichas sesión con todas las actividades incluyendo hidroterapia, actividades recreativas, actividades físicas y culturales con sus respectivas evidencias fotográficas de todo el mes de abril.	**6.1.1 Registro fotográfico.** **6.1.2 Acta del evento.**	Se cumple con la articulación de las actividades con otras áreas y se utilizan todos los formatos que se brindaron desde la coordinación.
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.	**7.1** Se realiza el cuarto encuentro intergeneracional del contrato con la policía en donde se realizan actividades lúdicas y culturales para unificar ambas generaciones en torno a actividades saludables. También se presenta la gobernación de Risaralda con un grupo de danzas para amenizar la actividad. Esta actividad se realizó el día 16 de abril en la jornada de la mañana. **7.2** Se realiza el primer encuentro de redes de apoyo para fortalecer los vínculos sociales y familiares de los beneficiarios del centro vida cerritos. Esta actividad se desarrolló el día 18 de abril.	**7.1.1** Registro fotográfico. **7.2.2** Acta de evento.	La actividad se logró de manera satisfactoria, teniendo como base el goce y el disfrute para crear vínculos clave para el desarrollo de las nuevas generaciones.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
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** Se realiza una reunión con la supervisión del programa para socializar los materiales faltantes para el desarrollo del desafío. Esta reunión se realizó el día 9 de abril. **8.2** El día 14 de abril se llevó a cabo una visita de la secretaria de Salud.	**8.1.1 Registro fotográfico.**	Dentro de este alcance se llevó a cabo todas las actividades con un 100% de satisfacción por ambas partes.
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** Dentro del periodo se realiza la reunión de la brigada de emergencia para socializar las responsabilidades de cada integrante si se llega a presentar una emergencia. Esta reunión se realizó el día 15 de abril.	**9.1.1 Registro fotográfico.** **9.2 Asistencia.**	

Mariana Táutiva L.

Firma
Nombre: MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO.
CC. 1225088798

Firma Supervisora
Nombre: MIGDY SOLANLLY ÁVILA
C.C. 1012404394

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

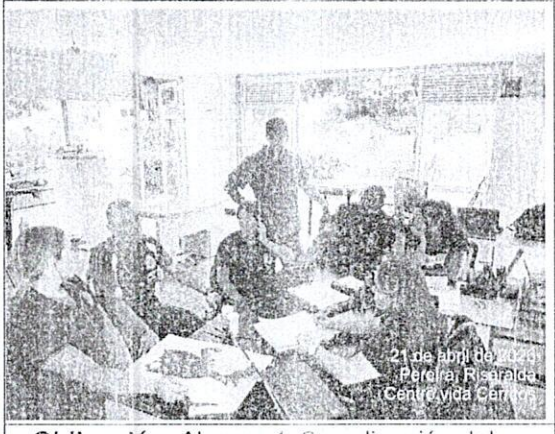
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida
Nombre de la actividad: Reunión general.
Fecha: 8 de abril de 2026
Lugar: CEVI Cerritos



Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida
Nombre de la actividad: Reunión del área de deportes sobre la planificación de las actividades del mes de abril.
Fecha: 17 de abril de 2026
Lugar: CEVI Cerritos



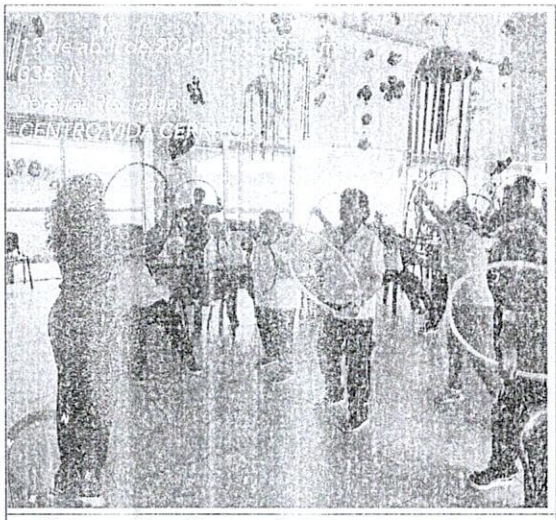
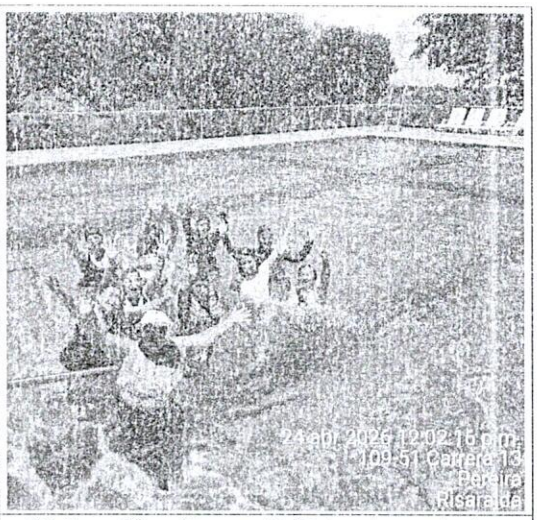
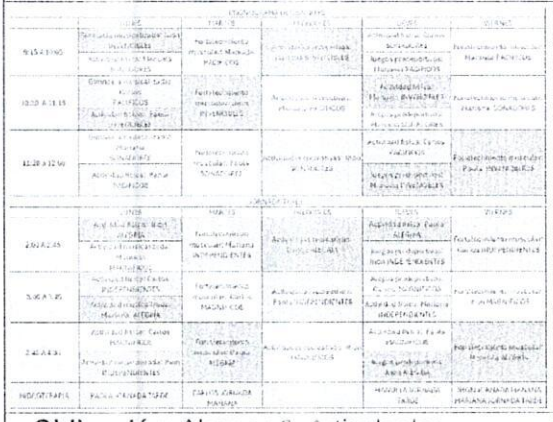
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida
Nombre de la actividad: Reunión área de deportes del mes de abril.
Fecha: 21 de abril de 2026
Lugar: CEVI Cerritos



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: 9 de abril de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

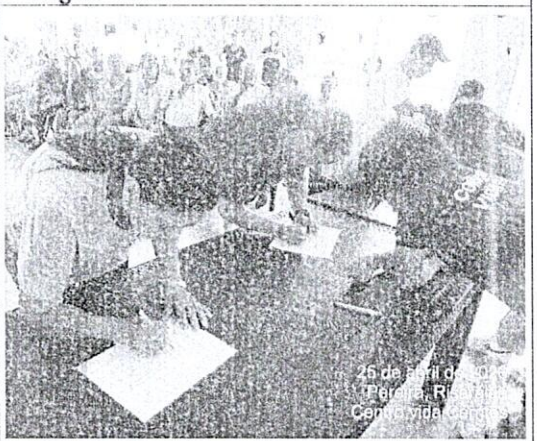
MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL 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**: Gimnasia musicalizada. **Fecha**: 13 de abril 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:** Hidroterapia **Fecha:** 24 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	11 de abril de 2026 a las 8:47 a.m. **Cronograma ruta** ABRIL Sábado 18 : Jhon Felipe Sábado 25: Manuela Galvis MAYO Sábado 02: Paola Caicedo Sábado 09: Mariana Tautiva Sábado 16: Samara Salazar
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad**: Cronograma del área **Fecha**: 1 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos **Nombre de la actividad:** Cronograma de rutas **Fecha**: 11 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

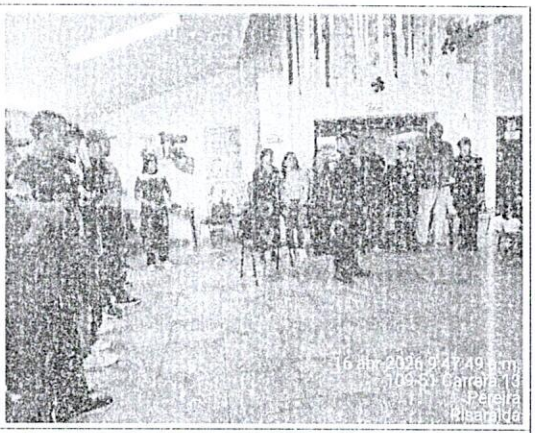
MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar nuestra prioridad	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** Capacitación Higiene Deportiva. **Fecha**: 8 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** Actividad UAM **Fecha**: 23 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** izada de bandera **Fecha**: 24 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** Megamente. **Fecha**: 25 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 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 **Nombre de la actividad:** Encuentro Intergeneracional. **Fecha**: 16 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 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 **Nombre de la actividad:** Encuentro Intergeneracional. **Fecha**: 16 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 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 **Nombre de la actividad:** Redes de Apoyo. **Fecha**: 18 de abril de 2026	**Obligación**: Alcance 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 **Nombre de la actividad:** Redes de Apoyo. **Fecha**: 18 de abril de 2026

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025



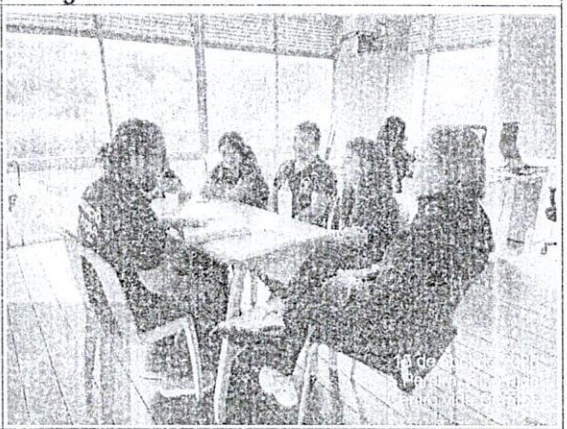
Obligación: Alcance 8: Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social.
Nombre de la actividad: Seguimiento de la secretaria de salud.
Fecha: 14 de abril de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



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: Seguimiento de la secretaria de salud.
Fecha: 14 de abril de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



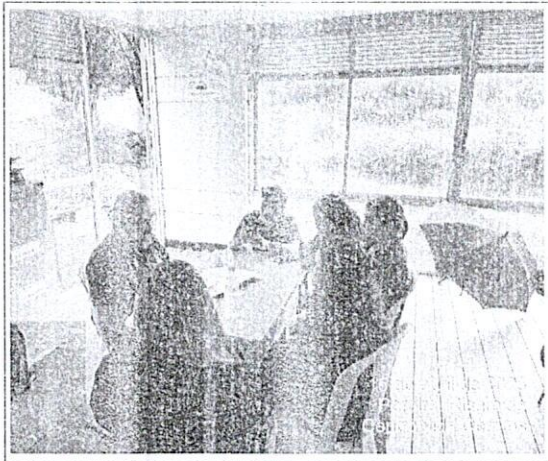
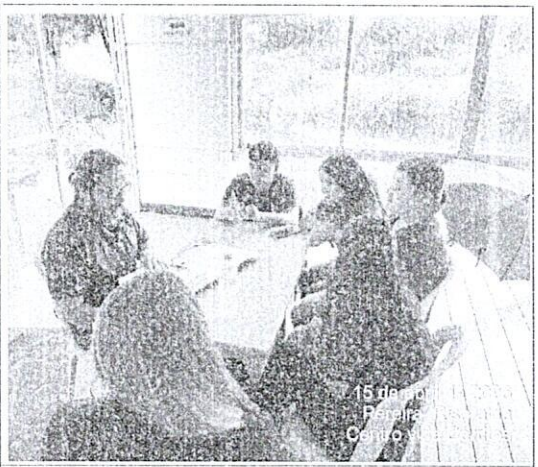
Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida.
Nombre de la actividad:
Capacitación Sobre Ansiedad.
Fecha: 15 de abril de 2026
Lugar: CEVI cerritos



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:
Reunión carabineros de la policía.
Fecha: 15 de abril de 2026
Lugar: CEVI cerritos

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
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**: Caracterización sociodemográfica. **Fecha**: 15 de abril 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:** Capacitación Sobre Ansiedad. **Fecha**: 15 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Días: 3, 7, 10, 17, 24 Y 28 MES: ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida Cerritos	JORNADA: MAÑANA, TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	SESIONES: 6

Objetivo:
Fortalecer la capacidad muscular de las personas mayores mediante la implementación de ejercicios de fortalecimiento adaptados, contribuyendo al mantenimiento y mejora de la fuerza, la funcionalidad, la autonomía y la prevención del deterioro físico, a partir de una recopilación de las actividades desarrolladas durante el proceso de intervención en el Centro Vida.

Temas desarrollados: Durante la sesión se integran y recopilan los diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular trabajados con las personas mayores, abordando los siguientes ejes:

- Importancia del fortalecimiento muscular en el envejecimiento activo.
- Prevención de la pérdida de masa y fuerza muscular (sarcopenia).
- Mejora del equilibrio, la estabilidad postural y la movilidad funcional.
- Fortalecimiento de miembros superiores e inferiores.
- Trabajo del Core y musculatura estabilizadora.
- Relación entre fuerza muscular, autonomía y calidad de vida.

Los ejercicios se adaptaron a las capacidades funcionales, condiciones de salud y niveles de desempeño de cada persona mayor, respetando sus ritmos y promoviendo una participación segura y activa.

Metodología:

La metodología utilizada fue **progresiva, funcional y centrada en la persona**, garantizando la seguridad, el acompañamiento permanente y la correcta ejecución de los ejercicios.

Se desarrollaron diferentes tipos de ejercicios de fortalecimiento muscular, tales como:

- Ejercicios con el propio peso corporal.
- Trabajo de fuerza con bandas elásticas y material adaptado.
- Ejercicios de fortalecimiento en sedente y bipedestación.
- Fortalecimiento de miembros inferiores (cuádriceps, glúteos, pantorrillas).
- Fortalecimiento de miembros superiores (hombros, brazos, antebrazos).
- Ejercicios de estabilidad y control postural.

Cada sesión fue guiada por el profesional del área, quien brindó indicaciones claras, correcciones posturales y pausas activas, garantizando un ambiente seguro, motivador y respetuoso de las capacidades individuales.

Conclusión: La recopilación de las actividades de fortalecimiento muscular desarrolladas evidencia resultados positivos en la condición física y funcional de las personas mayores, reflejados en una mayor seguridad en el

movimiento, mejora de la fuerza muscular, aumento de la resistencia y fortalecimiento de la autonomía para las actividades de la vida diaria.

El fortalecimiento muscular se consolida como un componente esencial dentro del Centro Vida, ya que contribuye de manera significativa a la prevención de caídas, el mantenimiento de la independencia funcional y la promoción de un envejecimiento activo y saludable, impactando positivamente la calidad de vida de las personas mayores.

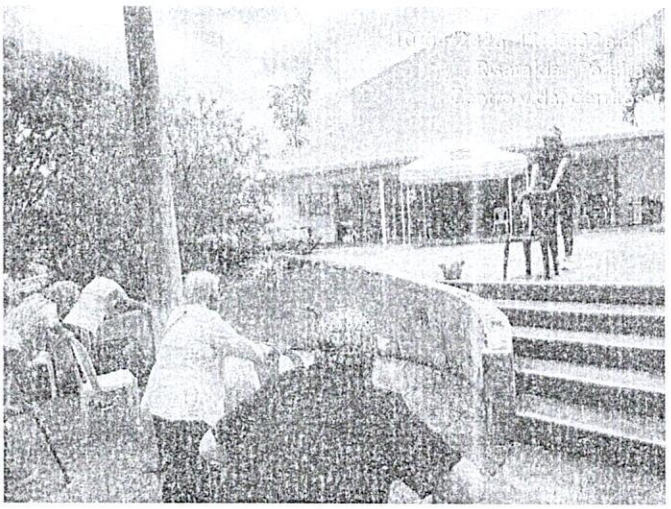
N° ASISTENTES: 20 beneficiarios.

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

ANEXOS

TITULO: MANTENIMIENTO DE LA FUERZA
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR

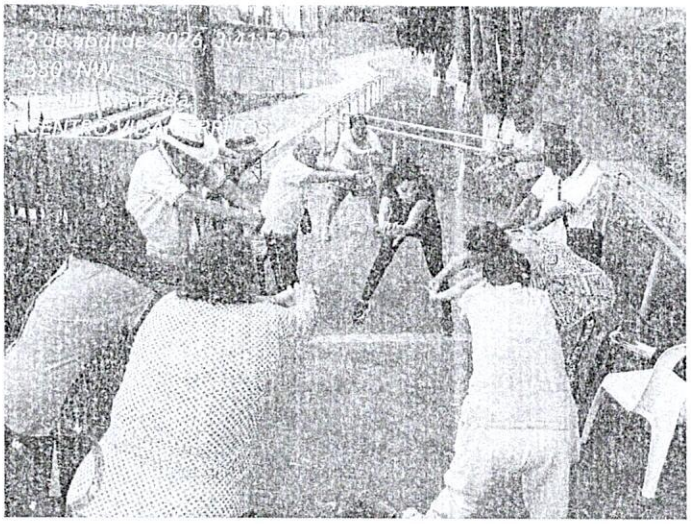






CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025





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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	MES: 2, 8, 9, 15. 22 Y 29 DE ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES RECREATIVAS	SESIONES: 6

Objetivo: Promover la movilidad general, la coordinación y la socialización mediante actividades lúdicas que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional.

Metodología
Se emplea una metodología participativa basada en el juego y la interacción grupal.
Características:
Intensidad baja
Actividades grupales
Enfoque recreativo
Adaptación según capacidades individuales

1. **Calentamiento (8 minutos)**
- Marcha en el lugar
- Movilidad de hombros
- Giro suave de tronco
- Movimiento alternado de punta-talón

2. **Parte Principal (20 minutos)**
- Actividades recreativas:
- Voleibol con globo
- Pase de pelota en círculo
- Lanzamiento de aros a un objetivo
- Caminata alrededor de obstáculos suaves
- Se prioriza la interacción social y el movimiento funcional.

3. **Vuelta a la Calma (5 minutos)**
- Respiración guiada
- Estiramientos suaves de brazos y piernas

Conclusión:
Esta sesión favorece la movilidad general, el bienestar emocional y la integración social, contribuyendo a una mejor calidad de vida sin generar sobrecarga física.

N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos

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

TITULO: MEMORIA
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.









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 siguientes actividades se están realizando cada semana con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores en actividades lúdicas y de gozo. Estas actividades tienen los siguientes beneficios:

- Estimulan mente y cuerpo.
- Mejoran el ánimo.
- Fomentan la socialización.
- Promueven el movimiento.
- Reducen el estrés

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 6, 8, 13, 20 y 27 MES: Abril**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA MUSICALIZADA Y CAPACITACIONES	**SESIONES: 9**

Objetivo: Realizar una ficha sesión dándole cierre a las actividades de fortalecimiento muscular, gimnasia musicalizada, recreación explicando la importancia de las actividades y los resultados favorables que se tuvieron, dar una buena narrativa de lo realizado en centro vida cerritos por parte de la profesional y los avances significativos. Tener en cuenta este archivo como base y dejar espacio para fotos.

- Las fechas son del 15 de diciembre al 14 de junio de 2026 en ambas jornadas

Temas desarrollados:

1. Fortalecimiento muscular funcional orientado a la autonomía.
2. Gimnasia musicalizada para la movilidad, coordinación y resistencia.
3. Recreación como estrategia de integración social y bienestar emocional.
4. Equilibrio, coordinación motriz y control corporal.
5. Participación activa y trabajo grupal.

Metodología:
Las actividades se desarrollaron mediante una metodología activa, participativa e inclusiva, adaptada a las capacidades, ritmos y condiciones funcionales de las personas mayores. El fortalecimiento muscular se realizó a través de ejercicios funcionales seguros, enfocados en el mantenimiento y mejora de la fuerza necesaria para las actividades de la vida diaria. La gimnasia musicalizada integró el movimiento corporal con estímulos musicales, favoreciendo la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la motivación. Las actividades recreativas promovieron la interacción social, el disfrute, la expresión emocional y el fortalecimiento de vínculos entre los beneficiarios. Durante todo el proceso se contó con acompañamiento permanente de la profesional, garantizando una adecuada ejecución, el control del esfuerzo y la prevención de riesgos.

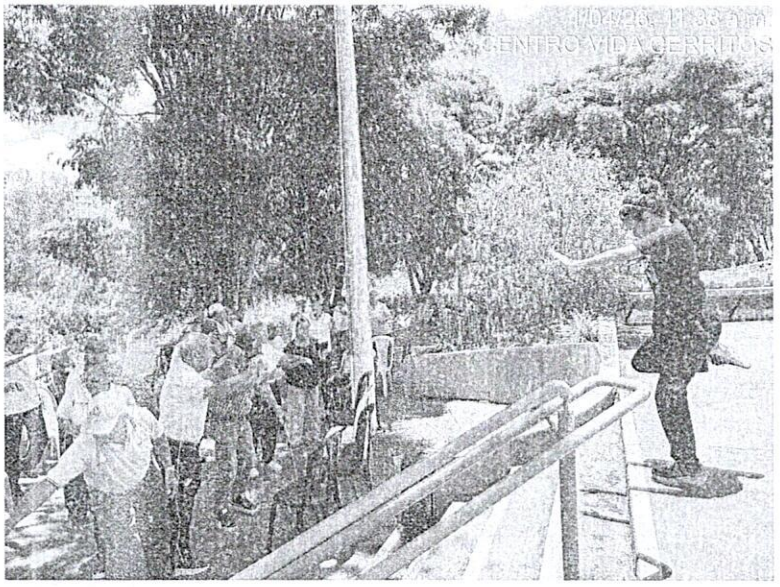
Conclusión:
El cierre del proceso permitió evidenciar resultados favorables y avances significativos en la participación, motivación y disposición de las personas mayores frente a la actividad física. Se observaron mejoras en el control corporal, mayor confianza para el movimiento y un ambiente grupal positivo. Las actividades contribuyeron de manera significativa al bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo la autonomía funcional y el sentido de pertenencia al Centro Vida Cerritos. Se resalta la importancia de continuar implementando este tipo de espacios de forma permanente, debido a su impacto positivo en la calidad de vida.

N° ASISTENTES: 35 Beneficiarios

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

ANEXOS

TITULO: AEROBICOS
TEMA: GIMNASIA MUSICALIZADA





CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

TITULO: AEROBICOS

TEMA: GIMNASIA MUSICALIZADA Y CAPACITACIÓN





Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

- Mejora movilidad.
- Fortalece músculos.
- Protege articulaciones.
- Mejora equilibrio.
- Reduce estrés.
- Activa circulación.
- Aumenta bienestar.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-07 2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 14 Y 24 MES: ABRIL**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	Hidroterapia.	**SESIONES:** 2

Objetivo:
Promover el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, el equilibrio y la relajación en adultos mayores mediante actividades acuáticas e hidroterapia, favoreciendo su autonomía funcional, bienestar físico y calidad de vida en un entorno seguro y de bajo impacto.

Temas desarrolladas: Durante el mes de junio, se realizó una actividad grupal de hidroterapia y actividades acuáticas, con el objetivo de fortalecer el sistema musculo esquelético, mejorar la movilidad y favorecer la relajación. También se busca fortaleces la integración y participación en las actividades en zona húmeda, con el fin de garantizar el servicio integral a los beneficiarios.

Se trabajaron:

1. Ejercicios de movilidad y equilibrio en el agua.
2. Rutinas de fortalecimiento con resistencia acuática.
3. Actividades lúdicas acuáticas para mejorar la coordinación.
4. Sesiones de relajación y flotación asistida.

}

Metodología:

- Frecuencia: Sesiones semanales programadas.
- Estructura de cada sesión:
    1. Calentamiento en el agua (movilidad articular ligera).
    2. Ejercicios de fuerza y equilibrio aprovechando la resistencia del agua.
    3. Actividades recreativas para la coordinación motora.
    4. Relajación final mediante ejercicios de respiración y flotación.
- Adaptaciones: Ejercicios personalizados según condición física.
- Seguimiento: Observación continua de evolución física y emocional.
- Orientación: Educación breve sobre autocuidado acuático y beneficios de la actividad.

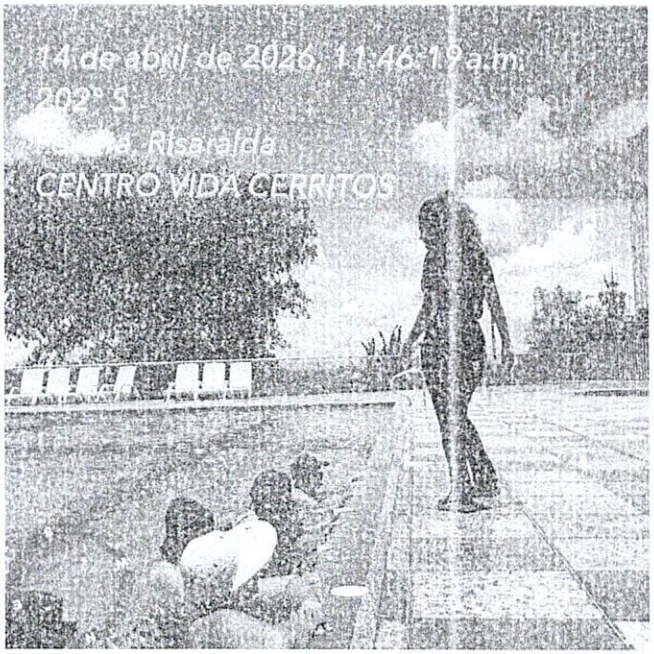
Conclusión: Las actividades acuáticas promovieron el fortalecimiento físico, la salud mental y el bienestar social de los adultos mayores, cumpliendo con los objetivos establecidos.

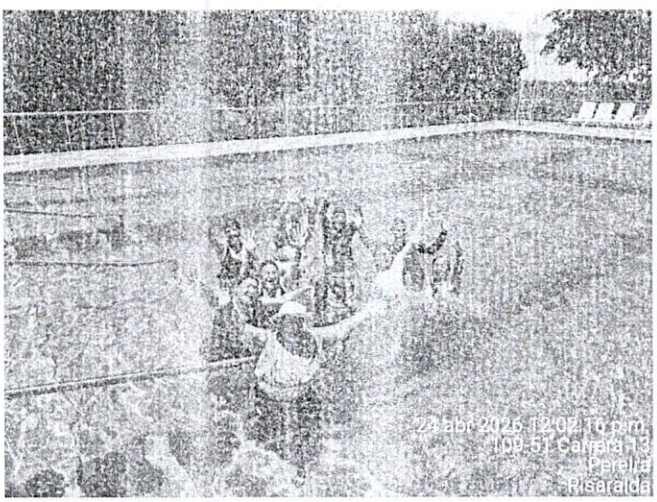
N° ASISTENTES: 30 Beneficiarios por clase

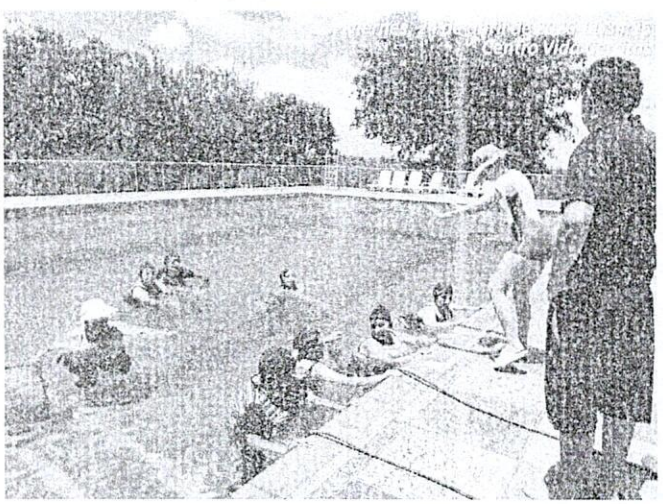
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-07 2025

TITULO: HIDROPARTY
TEMA: ACTIVIDADES ACUATICAS.









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-07 2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

Las actividades acuáticas e hidroterapia son fundamentales para los adultos mayores, ya que mejoran la fuerza muscular, el equilibrio y la movilidad en un ambiente de bajo impacto. Además, ayudan a prevenir caídas, alivian dolores articulares y fortalecen el bienestar físico y emocional, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 5/6

PERIODO: DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL 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 abril al 30 de abril 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 día 17 de abril 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

	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 abril y las propuestas a mediano plazo, entre ellas se inician los preparativos para la participación del centro vida en las fiestas municipales de la cosecha. De la misma manera, se realizó la reunión general de equipo de trabajo el día 8 de abril 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. También se realizó un balance de las diferentes participaciones del componente en políticas publicas		realizado dentro de lo esperado. Los adultos mayores manifiestan satisfacción por los nuevos cambios y las actividades propuestas.
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	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	El Plan Cualitativo reposa en los archivos del programa	Cumplimiento conforme a lo proyectado hasta este mes.

(Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	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 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	Protocolo área de deportes en el archivo del programa	Actividad de recordación y aplicación realizada según lo acordado.

	mayor autonomía y fortalece el sistema inmunitario.		
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.	Este periodo se realizó una reorganización de los grupos, para especializar los grupos conforme a sus capacidades y poder tener un mayor impacto en sus necesidades. Para el mes de mayo se realizará una actualización en las valoraciones y una revisión de los Tinetti.	No aplica	Se planea empezar actividades de evaluación en mayo 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 17 de abril de 2026 en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación gira en torno a tres fundamentos esenciales: Proyección de elementos a implementar durante el periodo previamente pactado Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. Se realizo un taller de higiene corporal los días 7 y 8 de abril de 2026 con la comunidad de las dos jornadas. El martes 28 de abril se realizo el taller de capacitación por parte del componente fisioterapia con el tema "Ejercicios de fuerza en el adulto mayor" apoyado por el equipo de deportes	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 jueves 16 de abril de 2026 se realizó el encuentro intergeneracional con la presencia del equipo de la policía comunitaria 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
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	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.

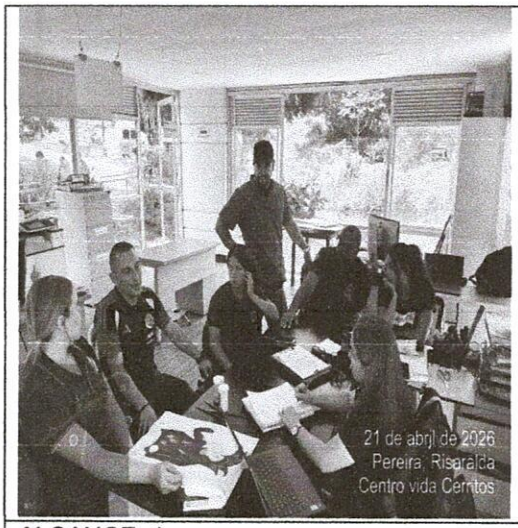
CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

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 01de abril al 30 de abril 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

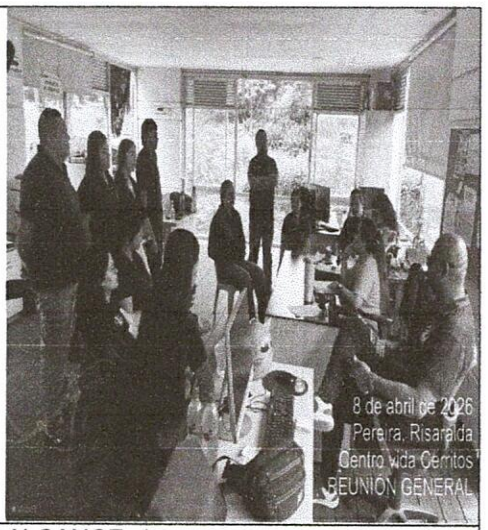
Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94498668

Firma de la supervisora
Nombre: MIDGY SOLANLLY AVILA
CC: 1012404394

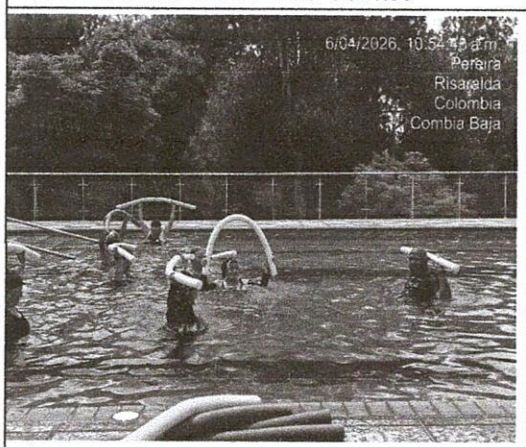
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de abril al 30 de abril de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual área de deportes
FECHA: 21 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual general
FECHA: 08 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

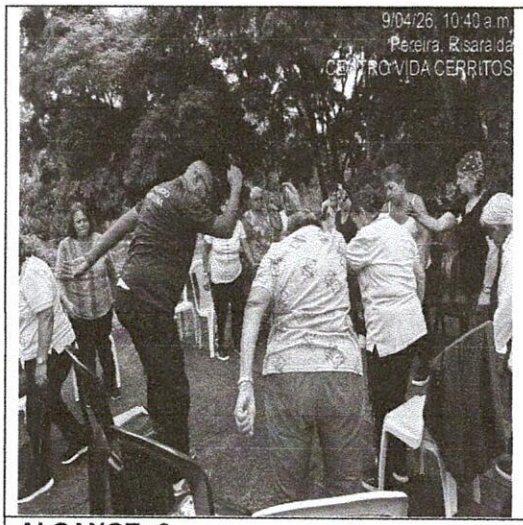


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroterapia
FECHA: 6 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

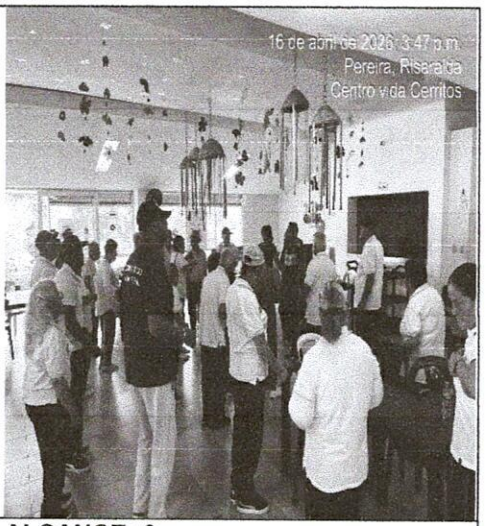


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia y Flexibilidad
FECHA: 8 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de abril al 30 de abril de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



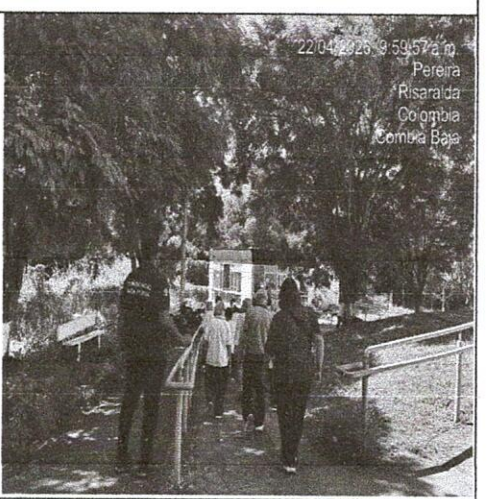
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular y articular
FECHA: 9 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia Musicalizada
FECHA: 16 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

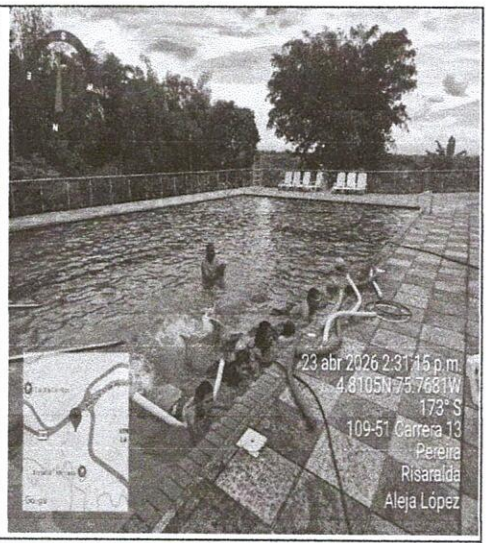
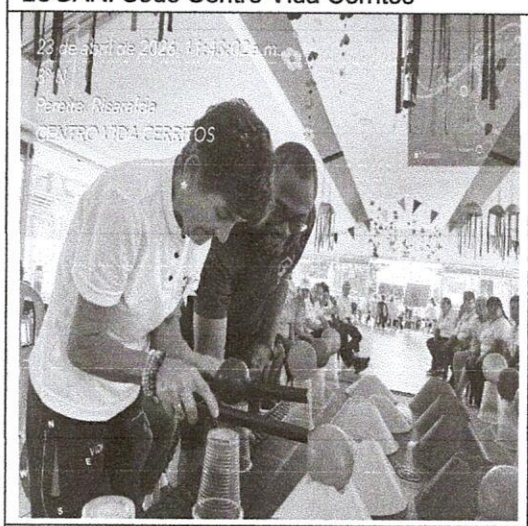
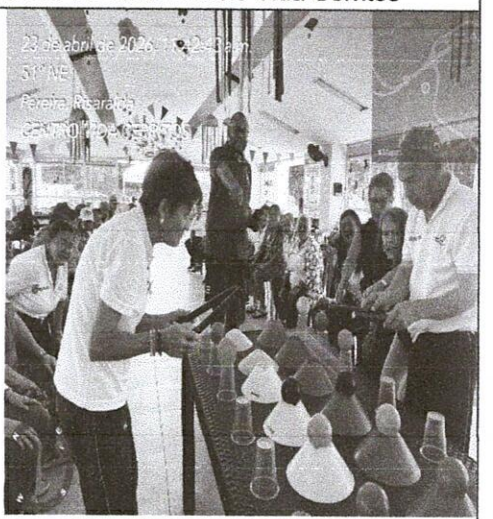


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Recreación y lúdica
FECHA: 17 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

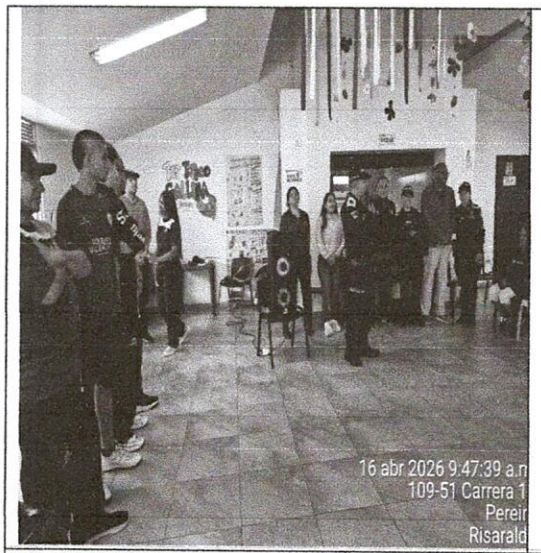
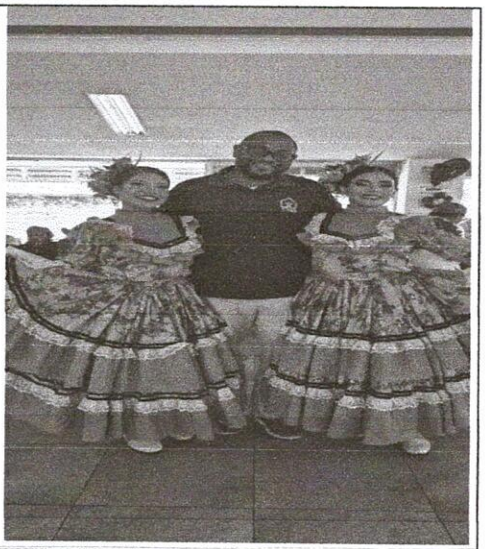


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Caminata Prueba 6 minutos
FECHA: 22 de abril de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de abril al 30 de abril de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Hidroterapia – Clases de Natación FECHA: 23 de abril de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Hidroterapia – Clases de Natación FECHA: 23 de abril de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD: Actividades recreativas** **FECHA:** 23 de abril de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD: Actividades recreativas** **FECHA:** 23 de abril de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de abril al 30 de abril de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 7 **ACTIVIDAD: Encuentro Intergeneracional Policía Comunitaria y cedenorte** **FECHA:** 16 de abril de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 7** **ACTIVIDAD: Encuentro Intergeneracional Policía Comunitaria y cedenorte** **FECHA:** 16 de abril 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:** 01-30 **MES:** ABRIL **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.

El juego es una actividad humana libre, voluntaria, placentera y espontánea, fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, especialmente durante la infancia. Se caracteriza por seguir reglas (a menudo flexibles), ocurrir en un tiempo y espacio delimitado, y tener un propósito intrínseco: el disfrute y la creatividad

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.

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

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.

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.

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.

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:

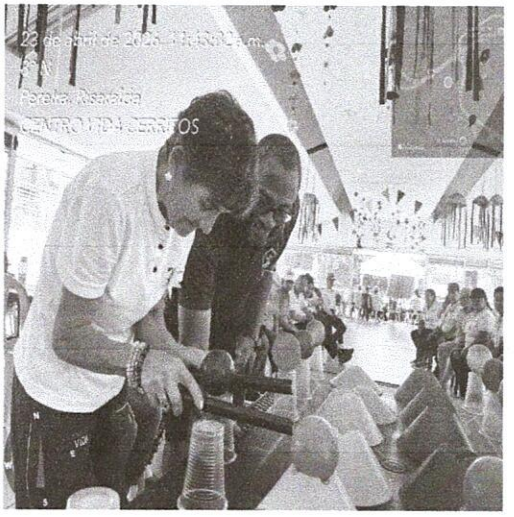
La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

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: 1-30 MES: ABRIL 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 estos.

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).

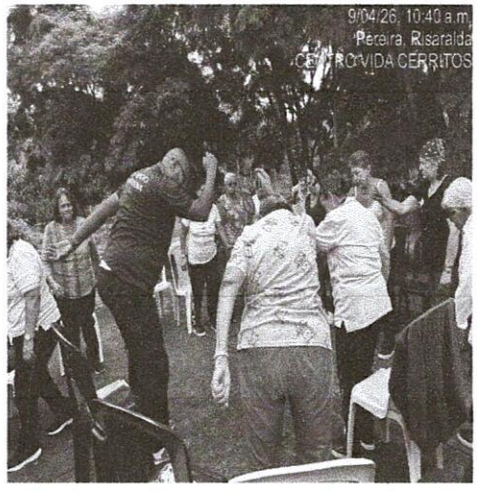
Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones médicas de movimiento reciben adaptaciones y en este periodo se caracterizan por colores según nivel de funcionalidad.

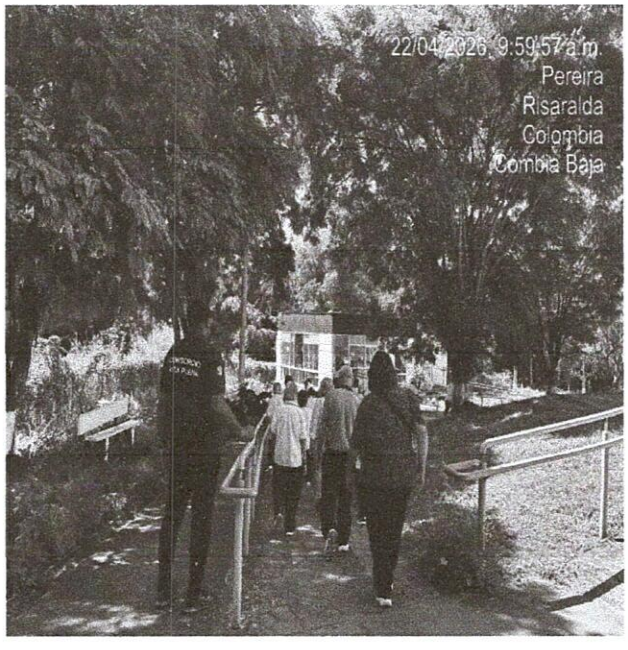
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

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: 01-30 MES: ABRIL 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.

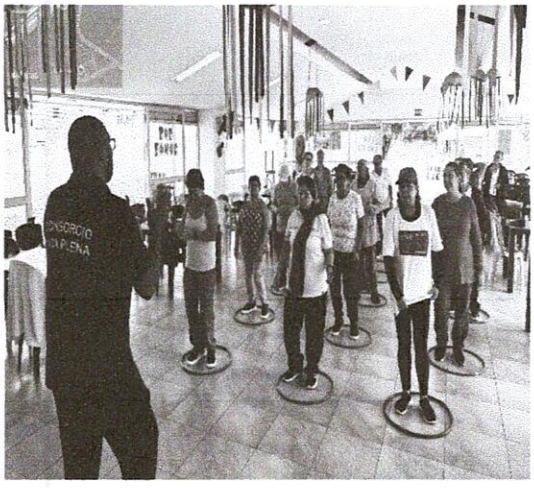
Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y salbutamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino. (*Se tienen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

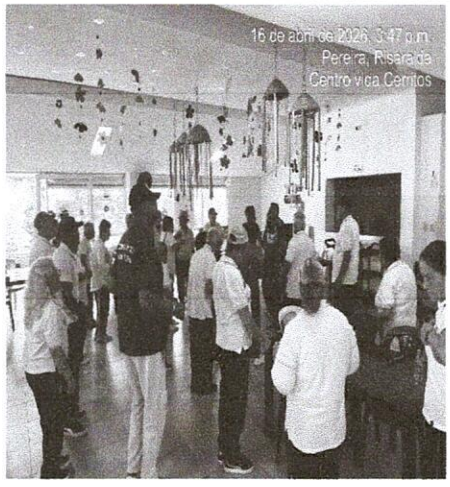
Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

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 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:** 1-30 **MES:** ABRIL **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES:** 3

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

Flotación y respiración acuática

Movilidad y fortalecimiento

Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

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.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra

preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Desplazamientos: patada y optimización de los movimientos adquiridos – competencia. (olimpiadas)
5. Juegos en parejas y en grupo
6. Relajación y flotabilidad

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:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

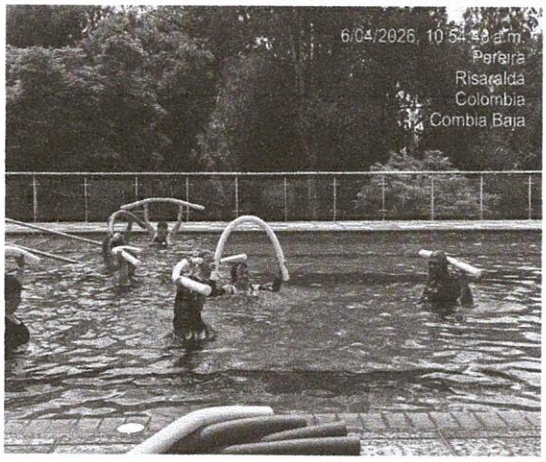
Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

Hay un animo especial a participar desde que se realiza la Hidroparty, que este mes está proyectada. Esta actividad a fomentado la utilización de la piscina y esta se ha visto incrementada.

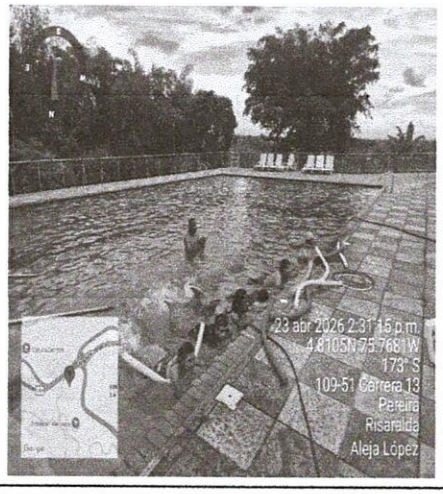
Este mes de abril a causa del clima húmedo, se presentaron algunas dificultades para la realización del trabajo en agua. Se realizaron apoyos en tierra fomentando la transición de los movimientos adquiridos

N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada

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**