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

CARPETA 5

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 5
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 30 DE ABRIL DE 2026
INFORME 5/6 – 4855-2025

2 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN -PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA – JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ
2 INFORMES PSICÓLOGOS VALENTINA LOAIZA OROZCO – JAVIER CARMONA LEÓN
2 INFORMES TRABAJADORES SOCIALES LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – MARIBETH DE JESUS ALCARAZ MARTINEZ

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

PAOLA ANDREA CAICEDO

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
NÚMERO DE CÉDULA	*1007581181*
CARGO:	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PLAZO:	*DEL 15 DE DICIEMBRE AL 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)-	-**Abril 8:** se realizó una reunión general con todo el equipo de trabajo para especificar las actividades del mes y empezar a desarrollar las propuestas relacionadas con el desafío 2026. -**Abril 17:** se realizó una reunión con el área deportiva para definir las fechas de las actividades pendientes: Abril 25: torneo Megamente Mayo 2: desafío Super Adulto Mayor -Abril 21: se realizó una reunión con el área de deportes para organizar el cronograma de actividades y dividir los grupos de acuerdo a las habilidades de los adultos mayores.	-Registro fotográfico -Acta de la reunión	Los registros reposan en el informe general de la coordinadora.
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 –	- Se realiza un plan de actividades que contiene las siguientes temáticas con el fin de beneficiar al adulto mayor:	-Protocolo de intervención -Registro fotográfico	Los participantes realizan las actividades; demostrando interés y gustos por las

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

Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	- Actividades recreativas. - Gimnasia musicalizada. - Fortalecimiento muscular. - Hidroterapia. - La idea es abordar dos temáticas durante la jornada; que se desarrollan de acuerdo a la ficha sesión y al horario establecido en el cronograma de deportes.	-Fichas sesión	diferentes clases. Teniendo en cuenta el trabajo del equipo con el fin de brindar un acompañamiento positivo.
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	-Se realiza la implementación de una nueva metodología; buscando el beneficio de los adultos mayores y el trabajo en equipo teniendo en cuenta las capacidades físicas de cada usuario. (Grupos por colores) -Se agregaron dos días de clases simultaneas en el área de deportes para tener mas enfoque en el aumento del ritmo y la actividad física con nuestros adultos mayores. (Lunes y Jueves). -Se implementa un espacio de la jornada para utilizar la ludoteca como estrategia de estimulación cognitiva y desarrollo de las habilidades mentales. (Viernes). **-Abril 8:** se realiza un taller sobre higiene deportiva, teniendo en cuenta el trabajo grupal y la exposición del tema por parte de los usuarios. **-Abril 25:** se realiza la competencia llamada Megamente con el fin de poner en practica la agilidad mental de los usuarios y fortalecer la capacidad fisca y cognitiva.	-Cronograma de actividades -Registro fotográfico	Se cumple con el cronograma de las actividades.

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

4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	-No se realizan.	No aplica.	Sin observaciones.
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	-No se realiza.	-No aplica.	-Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.
6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa 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,	Actividades articuladas con las áreas de Centro Vida Cerritos: **-Abril 14 y 23:** La Universidad Autónoma realiza una visita a Centro Vida Cerritos con los estudiantes del programa de Medicina y desarrollaron diferentes actividades con los adultos mayores. Teniendo en cuenta la parte lúdica y recreativa para beneficiar el desarrollo de habilidades de cada usuario.	-Registro fotográfico -Acta de la reunión	El taller se realizó de manera exitosa, cumpliendo con nuestra metodología de trabajo y los espacios requeridos por los usuarios.

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

hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros			
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – ArtCo 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	-**Abril 16:** se realiza el apoyo al encuentro intergeneracional en el Centro Vida Cerritos que fue desarrollado con los estudiantes de deporte del instituto Cede Norte, la Policía Nacional y el grupo de danzas de la gobernación. -**Abril 18:** se realiza la jornada de redes de apoyo que fue desarrollado por el área psicosocial con los familiares de los usuarios y los coordinadores.	-**Registro fotográfico** -**Acta de la reunión**	Los espacios se realizaron de manera exitosa, presenciado la satisfacción de los adultos mayores y sus familiares.
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.	-No se realiza	-No aplica	-Sin observaciones

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

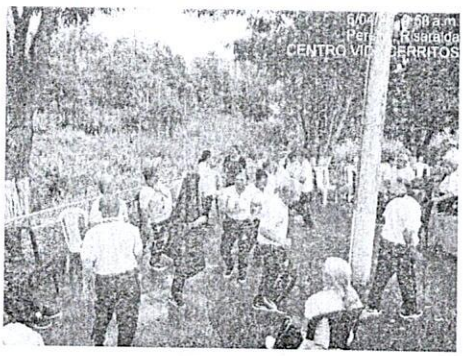
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	**-Abril 15:** se realiza una reunión con el área de de seguridad y salud en el trabajo para resolver inquietudes sobre la brigada de emergencia.	**-Registro fotográfico** **-Acta de la reunión**	-Se cumple con los requisitos que la brigada de emergencia necesita.

Firma:
Nombre: Paola Andrea Caicedo Serna
CC. 1007581181

Firma de la supervisora:
Nombre: Migdy Solanlly Avila
CC. 1012404394

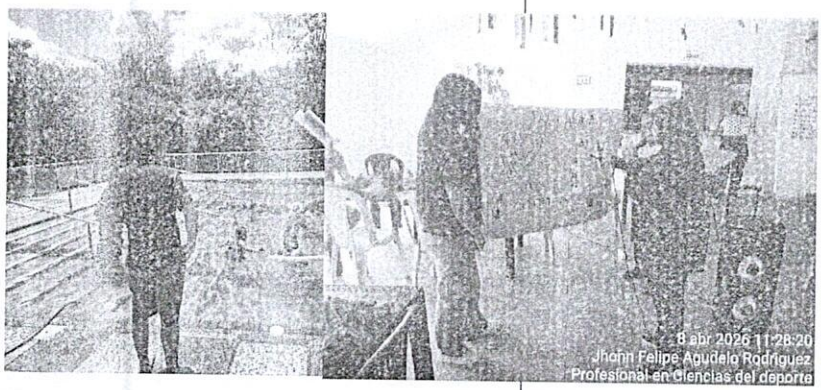
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 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 para socializar sobre las actividades de abril. **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 con el área de deportes. **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 con el área de deportes. **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**: 6 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

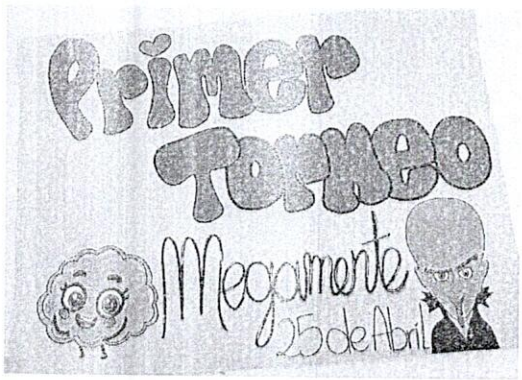
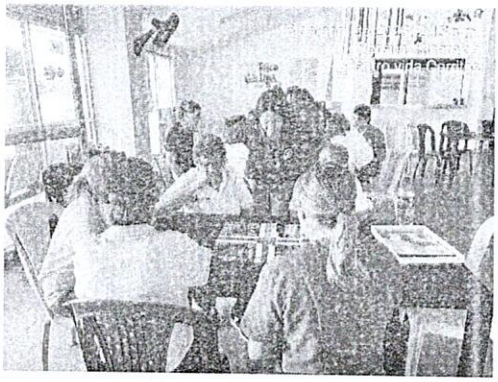
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 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**: Actividades recreativas. **Fecha**: 7 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:** Gimnasia musicalizada. **Fecha**: 17 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**: 21 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:** Taller – Higiene Deportiva. **Fecha**: 8 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

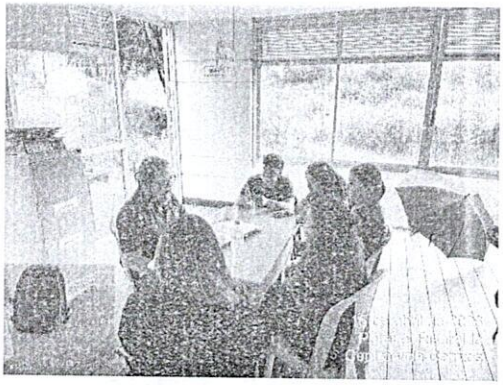
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Torneo – Megamente. **Fecha:** 25 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:** Visita – Universidad Autónoma **Fecha**: 14 y 23 de abril. **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 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia" **Nombre de la actividad:** Visita Policía Nacional, Cede Norte y grupo cultural. **Fecha**: 16 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
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" **Nombre de la actividad**: Redes de apoyo. **Fecha**: 18 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 con la brigada de emergencia. **Fecha**: 15 de abril de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

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

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 21 **MES:** ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Hidroterapia.	**SESIONES:** 1

Objetivo: Fortalecer el bienestar integral a través del medio acuático como herramienta terapéutica para mejorar el estado físico, emocional y las relaciones interpersonales, promoviendo el movimiento, la relajación y el desarrollo de capacidades físicas en la población del Centro Vida Cerritos.

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

- Importancia de la hidroterapia en el adulto mayor.
- Estimulación de la coordinación a través del medio acuático.
- Desarrollo motriz a través de ejercicios de movilidad.
- Desarrollo físico a través de ejercicios con la implementación de (flotar, braceo y patada).
- Terapia para mejorar la estabilidad.
- Terapia para ejecutar el control de la respiración, la concentración y la relajación.

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

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

Se desarrollaron diferentes actividades recreativas:

- Ejercicios de movilidad con apoyo musical.
- Actividades con desplazamientos largos para fortalecer la resistencia.
- Ejercicios para el desarrollo funcional y motriz.
- Circuitos con apoyo de flotadores y pelotas.
- Ejercicios para conocer y desarrollar el braceo y la patada.
- Nado libre para fortalecer los intereses personales de cada adulto mayor.

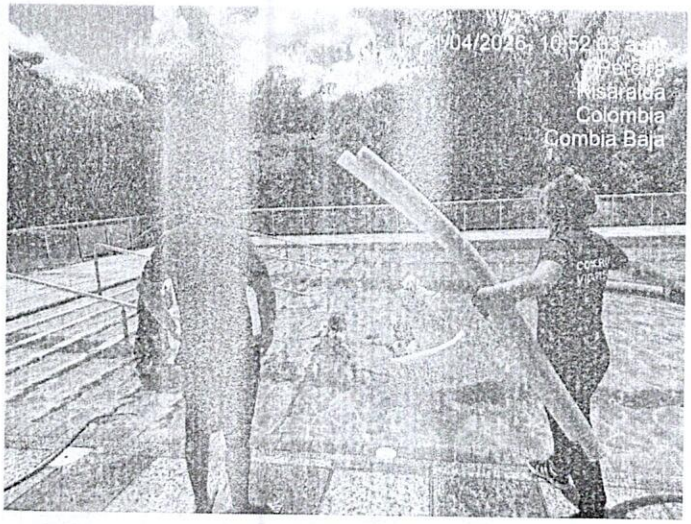
Cada actividad fue guiada por el profesional del área, promoviendo un ambiente de confianza y motivación, facilitando el desarrollo de cada ejercicio para el aprovechamiento del tiempo libre.

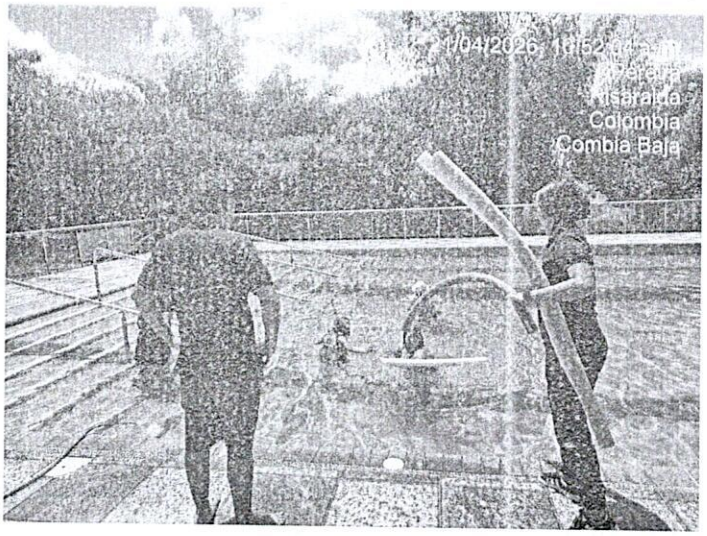
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

Conclusión: La implementación de la hidroterapia en la población del Centro Vida Cerritos permitió fortalecer el bienestar integral de los adultos mayores, desarrollando la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la relajación muscular. Asimismo, el medio acuático facilitó la participación activa, promovió la confianza y favoreció la interacción social entre los participantes.
N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

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

TÍTULO: FORTALECIMIENTO.
TEMA: HIDROTERAPIA.
FECHA: ABRIL DE 2026





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

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

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

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 13 y 17 **Mes:** ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Gimnasia Musicalizada.	**SESIONES:** 2

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

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

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

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

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

Se desarrollaron diferentes actividades recreativas:

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

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

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

Conclusión: La gimnasia musicalizada permite fortalecer la coordinación a través de momentos de diversión y espacios dinámicos con apoyo de materiales (bastones, pelotas y aros). También, la activación cardiovascular influye en el desarrollo de sus actividades diarias; brindando una mejor calidad de vida.
N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

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

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







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

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

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

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 1, 6, y 14 **Mes:** ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA:** MAÑANA, TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Fortalecimiento Muscular	**SESIONES:** 3

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

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

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

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

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

Se desarrollaron diferentes ejercicios musculares:

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

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

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

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

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

N° ASISTENTES: 15 beneficiarios.

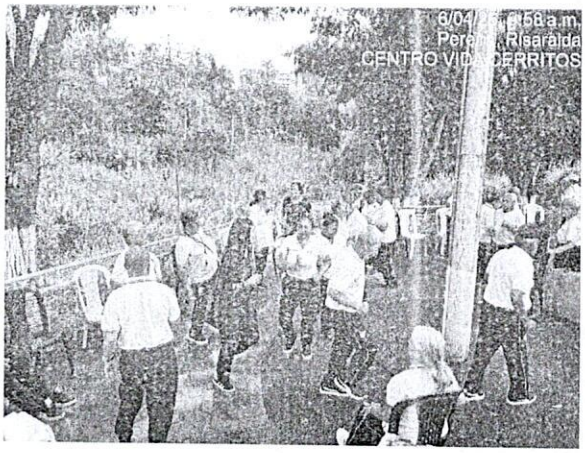
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 25-04-2025

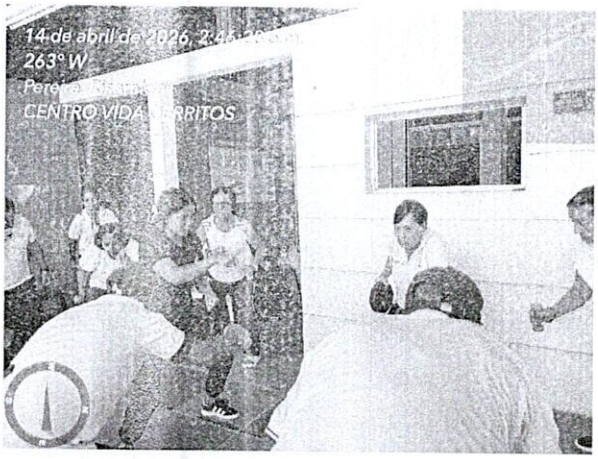
TÍTULO: FUERZA Y RESISTENCIA.

TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR.

FECHA: ABRIL DE 2026







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

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

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

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 7, 9, 15 y 22 **MES:** ABRIL	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 4

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

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

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

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

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

Se desarrollaron diferentes actividades recreativas:

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

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

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

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

N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

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

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









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

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

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 5/6

PERIODO: DEL 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	JHONN FELIPEAGUDELO RODRÍGUEZ
NÚMERO DE CÉDULA	*80735285*
CARGO:	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PLAZO:	*DEL 15 DE DICIEMBRE AL 14 DE JUNIO DEL 2026*
PERIODO:	*DEL 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)	Se realizó una reunión con el área de deportes y recreación el día 8 de abril donde se especificaron las actividades del mes, y se definió la fecha de realización de la actividad del desafío súper adulto mayor 2026 el cual quedó para el 2 de mayo del año en curso. El día 17 de abril se realiza reunión del área de deportes El día 21 de abril se realizó una reunión del área de deportes y coordinación, para discutir y comunicar todas aquellas cosas que son útiles para la realización de las actividades con las personas mayores del Centro Vida Cerritos.	• **Registro fotográfico.** • **Acta de las reuniones reposan en el informe de la coordinadora del centro vida.**	Las reuniones se realizaron de manera enriquecedora todos intercambiaron ideas y el desarrolló se dio de manera pertinente.
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se realizó un programa de intervención con 4 pilares fundamentales para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA. • ACTIVIDADES RECREATIVAS.	• **Protocolo de intervención.** • **Registro fotográfico.** • **Fichas Sesión**	El protocolo de intervención se realizó en el primer periodo.

JHONN FELIPE AGUDELO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se realizan las actividades del área, las clases, para este periodo se implementó actividades con mucho desplazamiento, para dinamizar las clases e incorporar otras metodologías de trabajo. Se agregó dos días de clases simultaneas de deportes, para aumentar el ritmo de trabajo de los usuarios. El día 8 de abril se realiza el taller higiene deportiva, con el propósito de dar a conocer a los usuarios de centro vida cerritos, la importancia de tener los implementos necesarios para el desarrollo de las clases de recreación y deporte	• **Registro fotográfico**	Se realizan las clases satisfactoriamente y el área de trabajo se articula de forma eficiente para el desarrollo de las actividades. Los usuarios participan activamente del taller, reconociendo la importancia de la higiene deportiva.
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Para este periodo no se realizaron evaluaciones ni seguimientos.	**No aplica para este periodo.**	Sin observaciones
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	En este periodo no se realizó ninguna remisión a ninguna área.	**No aplica para el mes de febrero.**	Durante las clases de Deporte y recreación en el mes de febrero no fue necesario remitir a ningún usuario.

JHONN FELIPE AGUDELO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Dentro del periodo reportado, se realizaron las siguientes actividades en articulación con todas las áreas del Centro Vida Cerritos. 1. 14 de abril se recibe la visita de los estudiantes de la Universidad Autónoma del programa de Medicina. En la anterior actividad se cumple con un componente lúdico y cultural, para darle así un cumplimiento a los planes de atención integral de la persona mayor y para promover las actividades de esparcimiento y ocio.	• **Registro fotográfico.** • **Acta de las reuniones**	El apoyo al área de taller se realizó de manera adecuada. El taller se realizó de manera exitosa los usuarios estuvieron muy receptivos y participativos a las actividades propuestas.
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – ArtCo 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	16 de abril se apoya el encuentro intergeneracional desarrollado en el centro vida cerritos con la policía nacional de Colombia, estudiantes de CEDE Norte y el grupo de cultura de la gobernación de Risaralda. 18 de abril se apoya las redes de apoyo programado por el área de psicosocial	• **Acta del encuentro reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.**	Fue un espacio muy lúdico y recreativo para los beneficiarios del centro vida.

JHONN FELIPE AGUDELO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

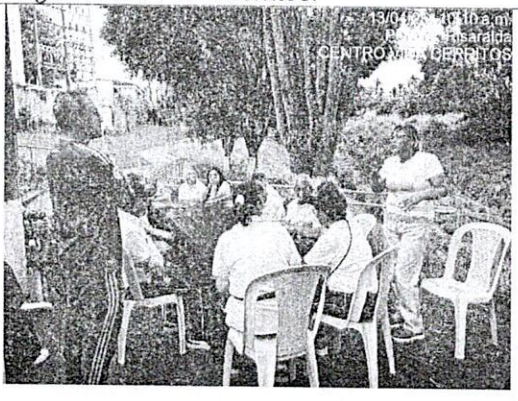
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Para este periodo no se recibe visitas de evaluación por parte de las secretarías del municipio.	• **Sin evidencias.**	No aplica
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.	Dentro de este periodo se realizaron dos actividades: 1. 14 de abril se recibe la visita de los estudiantes de la Universidad Autónoma del programa de Medicina. 2. 18 de abril se apoya las redes de apoyo programado por el área de psicosocial.	• **Registro fotográfico.** • **Acta de las reuniones**	Fue un espacio muy lúdico y recreativo para los beneficiarios del centro vida.

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

Firma
Nombre: Migdy Solanlly Avila
C.C. 10012404394
Supervisora CEVI Cerritos

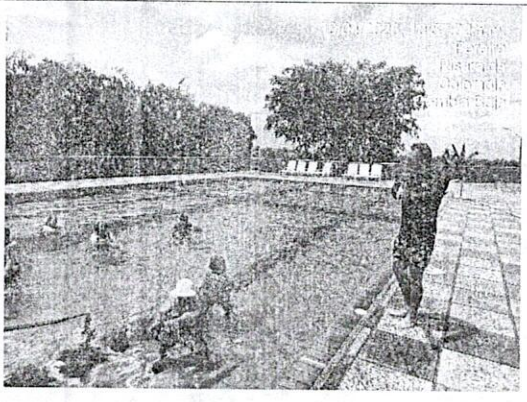
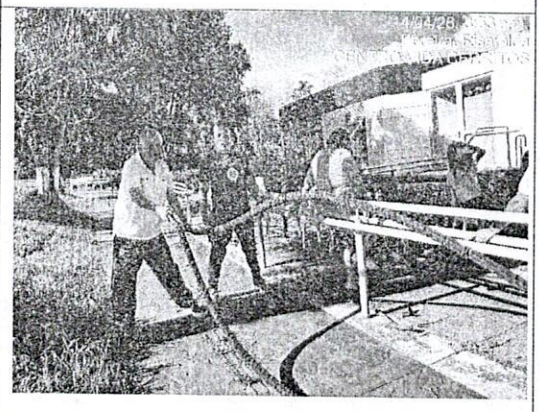
JHONN FELIPE AGUDELO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

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: 2026

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión General Fecha: 8 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 17 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión general Fecha: 21 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de apadrinamiento grupo Rojo. Fecha: 13 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

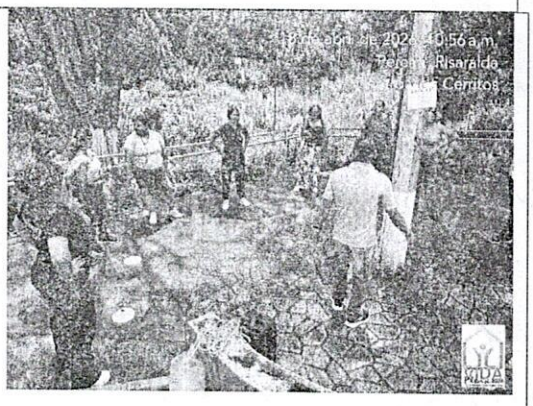
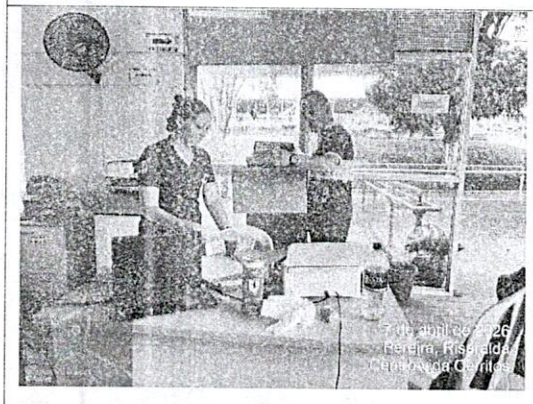
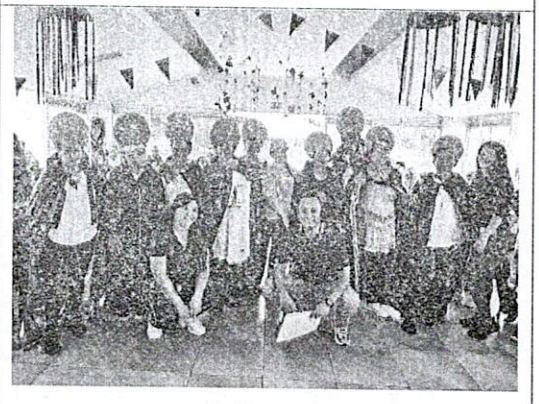
JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

Consorcio VIDA Pereira 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: 2026

	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Gimnasia de mantenimiento musicalizada Fecha: 7 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Actividad Recreativa Fecha: 15 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Hidroterapia Fecha: 10 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 24 de abril del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

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

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: 2026

	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 16 de abril del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Redes de apoyo Fecha: 18 de abril del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Apoyo área psicosocial Fecha: 7 de abril del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Torneo megamente Fecha: 25 de abril del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos

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

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 1, 10, Y 20 MES: ABRIL AÑO: 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: Ambas
NOMBRE DE LA SESION	MAPA CORPORAL (gimnasia)	SESION N°

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

Temas desarrollados:

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

Metodología:

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

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

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

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

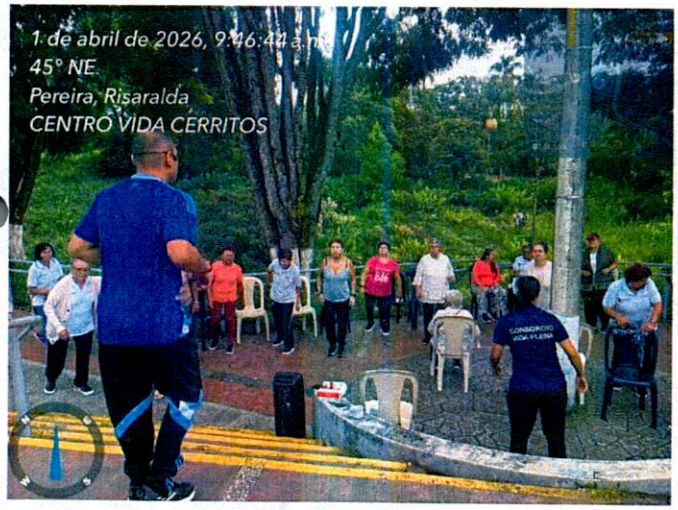
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos

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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA

1 DE ABRIL DEL 2026

CENTRO VIDA CERRITOS

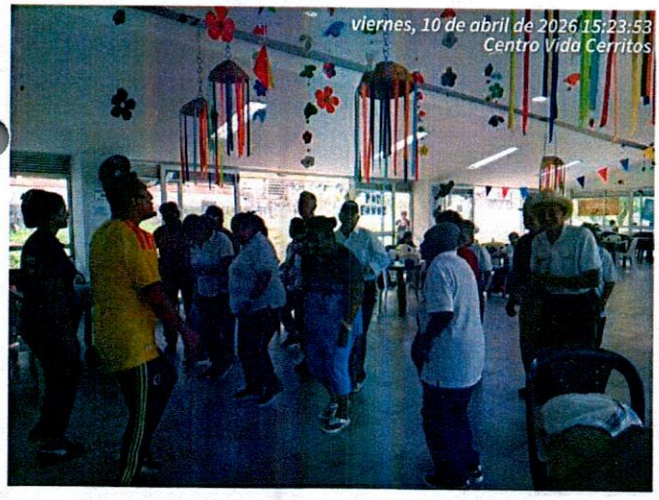




GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA

10 DE ABRIL DEL 2026

CENTRO VIDA CERRITOS





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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA

20 DE ABRIL DEL 2026

CENTRO VIDA CERRITOS





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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 10 MES: ABRIL**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA
NOMBRE DE LA SESION	Hidroterapia.	**SESIONES:** 1

Objetivo:
Mejorar la movilidad, fuerza muscular y equilibrio de la persona mayor mediante ejercicios terapéuticos en el agua, contribuyendo a la disminución del dolor, la rigidez articular y el riesgo de caídas, así como al aumento de su bienestar físico y emocional.

Temas desarrollados: 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.

Metodología:
1. Evaluación inicial

- Valoración del estado físico general.
- Revisión de antecedentes médicos (como artrosis, osteoporosis o hipertensión arterial).
- Identificación de limitaciones funcionales y nivel de independencia.

2. Planificación del programa

- Definir objetivos específicos (movilidad, fuerza, equilibrio, relajación).
- Selección de ejercicios adaptados a la capacidad del adulto mayor.
- Determinar frecuencia (2–3 veces por semana) y duración (30–45 minutos).

3. Desarrollo de la sesión

- Calentamiento (5–10 min): movimientos suaves dentro del agua.
- Ejercicios principales (20–30 min):
- Movilidad articular
- Marcha en el agua
- Ejercicios de resistencia ligera
- Ejercicios de equilibrio
- Vuelta a la calma (5–10 min): estiramientos y relajación.

4. Control y seguimiento

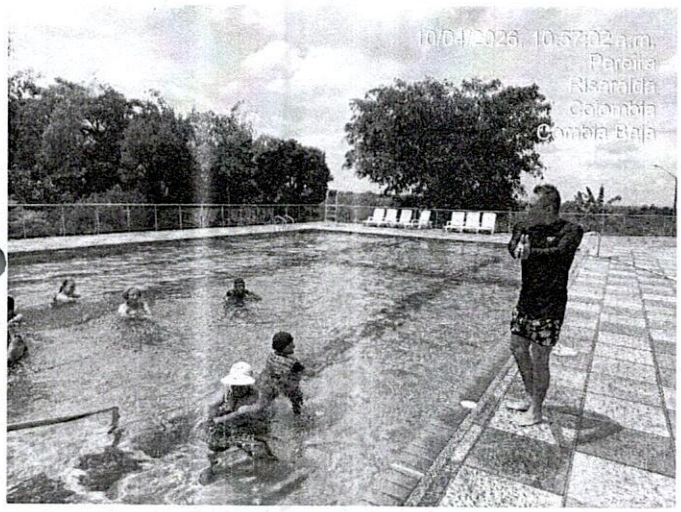
- Supervisión constante para evitar fatiga o caídas.
- Control de signos vitales si es necesario.
- Ajuste progresivo de la intensidad

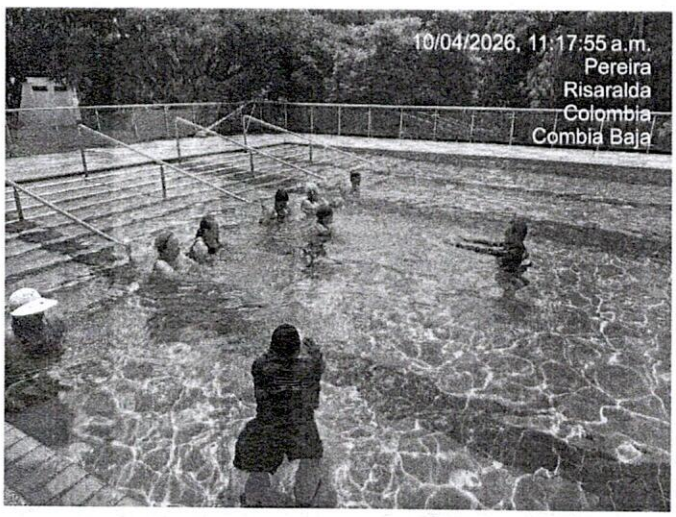
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-07 2025

10 DE ABRIL DEL 2026

HIDROTERAPIA MUSICALIZADA

CENTRO VIDA CERRITOS





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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 14 Y 21 MES: ABRIL	AÑO: 2026
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	RITMO VITAL (FORTALECIMIENTO)	

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

Temas desarrollados:

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

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

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

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

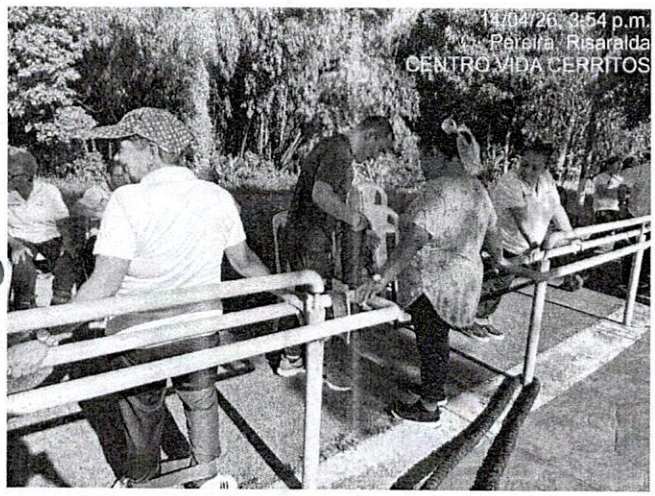
Conclusión: Se incluye música en las clases de fortalecimiento muscular debido a que se evidencia un alto nivel de motivación por parte de los adultos mayores del centro vida, se hacen preguntas orientadoras sobre los ejercicios para estimular la parte cognitiva al mismo tiempo que la física.

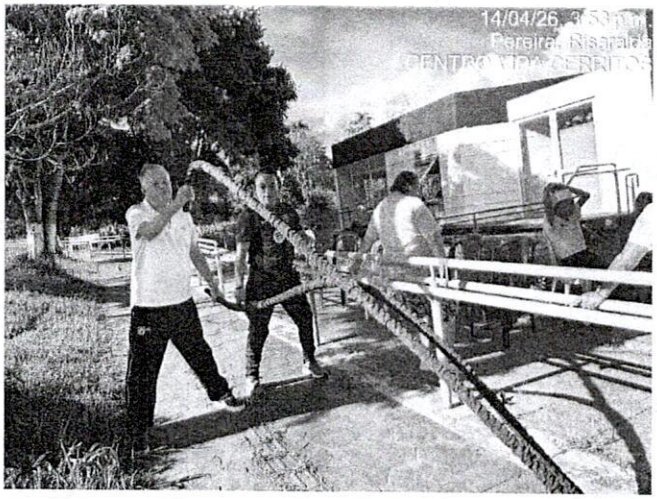
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo del centro vida de cerritos

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

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

14 DE ABRIL DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS





FORTALECIMIENTO MUSCULAR

21 ABRIL DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS





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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 9, 15, 17, 23, y 27 MES: ABRIL AÑO: 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	SESIÓN N° 2

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

Temas desarrollados:

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

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

Conclusión:

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

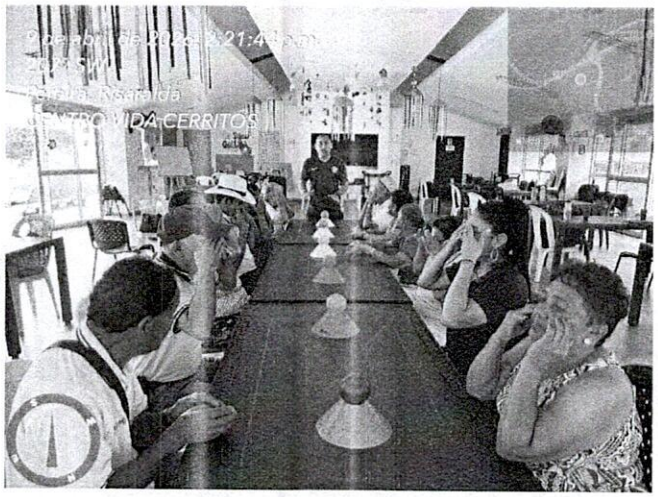
Los usuarios aman la época navideña y participan en todas las actividades realizadas.

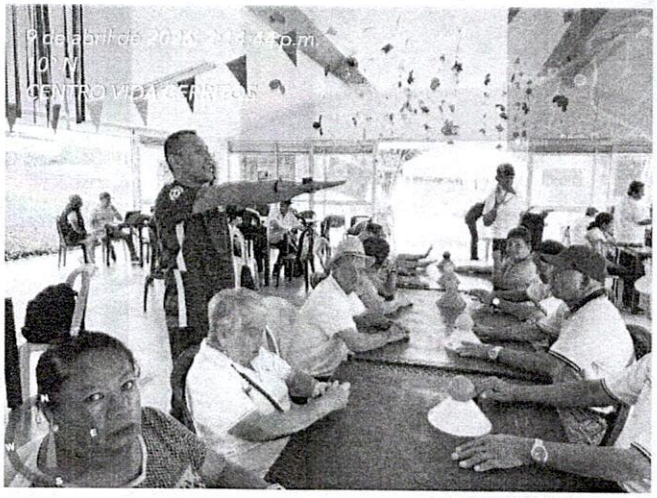
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos.

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

13 DE MARZO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS









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



