CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 6/6

PERIODO: DEL 01 DE MAYO AL 31 DE MAYO 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 mayo al 31 de mayo 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 colombiana de	Se realizó una reunión con el área de deportes y recreación el día 19 de mayo donde se especificaron las actividades del próximo periodo y se socializó el proceso de las valoraciones a los usuarios nuevos, se crearon acuerdos sobre los próximos eventos y entregas de actas, políticas públicas y plan de acción.	**Registro fotográfico.** **Acta de la reunión reposa en el informe de la coordinadora del centro vida.** **Acta del taller**	La reunión se realizó de forma adecuada, todos los integrantes del equipo expusieron puntos de vista y se realizaron

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).	También se realizó una retroalimentación sobre los eventos que ya se realizaron. Se realizó un taller teórico y práctico denominado patrones básicos de la marcha con ambas jornadas el día 25 de mayo desde el área de deportes.		intercambio de ideas y eventos próximos.
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El plan cualitativo y cuantitativo nos permite procurar una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. Cabe anotar que se cuenta con los resultados de los test de seguimiento que nos permiten encontrar progresos más acentuados en la condición física general de cada uno de los usuarios.	El Plan Cualitativo reposa en los archivos del programa	Cumplimiento conforme a lo proyectado hasta este mes.
3. Articular las actividades propias del	Esta acción ya fue elaborada con	Protocolo área de	Actividad de

	área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	anterioridad. Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la informacion de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. El ejercicio es fundamental para el adulto mayor porque ayuda a mantener la independencia, previene y controla enfermedades como la diabetes y las cardiopatías, y reduce el riesgo de caídas al mejorar la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Además, promueve una mejor salud mental, contribuye a una mayor autonomía y fortalece el sistema inmunitario.	deportes en el archivo del programa	recordación y aplicación realizada según lo acordado.
4.	Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de	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 realizaon unas actualizaciones en las valoraciones y una revisión de los Tinetti.	No aplica	Se planea empezar actividades de evaluación en junio de 2026. Estas estarían orientadas a el seguimiento. También se

	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.			realizarán nuevas aplicaciones.
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.
6.	En articulación con el talento	Para este periodo se realizaron las	Registro fotográfico.	El apoyo se realiza

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.	siguientes actividades: El día 11 y 13 de mayo se recibió la visita de los estudiantes de Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira. Se realizaron actividades lúdicas, recreativas y culturales, permitiendo espacios de esparcimiento y ocio para el adulto mayor. El día 12 de mayo se recibió la visita de E.S.E Salud Pereira con el carro móvil para atender a los usuarios y vacunación contra la influenza, se apoyó en todo lo requerido.	Actas de los eventos reposan en el informe general de la coordinadora del centro vida.	de manera pertinente, en todo lo requerido por los estudiantes y facilitando el trabajo en equipo y el buen desarrollo de las actividades. El apoyo al carro móvil se realizó acompañando a los usuarios.
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.	Se realizó encuentro intergeneracional el día 08 de mayo con el colegio pino verde, se realizaron actividades recreativas con los usuarios del centro vida, actividades de atención e integración, actos de talento como show de canto, y actividades de manualidades. Al terminar la jornada el colegio les regaló kits de cuidado personal a los usuarios y rosas por ser el mes de las madres.	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. Recibieron a los niños de manera muy emotiva y se realizó intercambio de saberes.

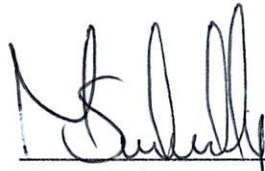
1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.			
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías 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.	El día 15 de mayo se recibió visita de la supervisión de la alcaldía para revisión y corrección de puntos en específico. El sábado 23 de mayo se contó con la visita de la coordinadora de los centros vida y acto cultural por parte de la secretaría de cultura para los beneficiarios del centro vida.	Registro fotográfico.	Se realizaron las correcciones pertinentes y se entregó el documento a la supervisión del programa.
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	Se realizó una semana de la salud desde el área de seguridad y salud en el trabajo en articulación con nutrición y enfermería, se realizaron diferentes charlas y dinámicas con temáticas de bienestar personal y salud en general.	Registro fotográfico	Los temas fueron, nutrición, higiene bucal y cáncer de mama.

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.			

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

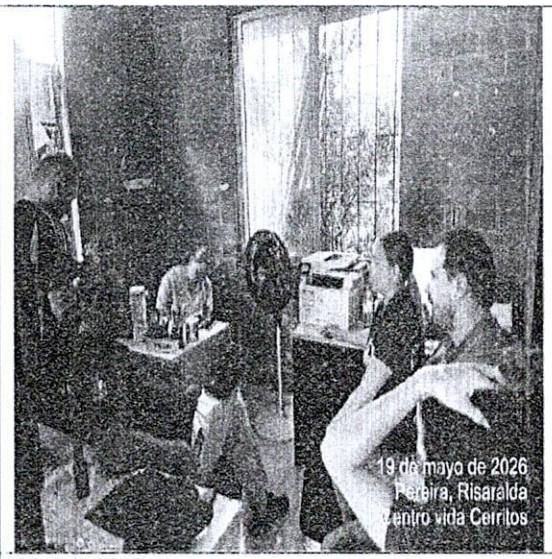


Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94498668

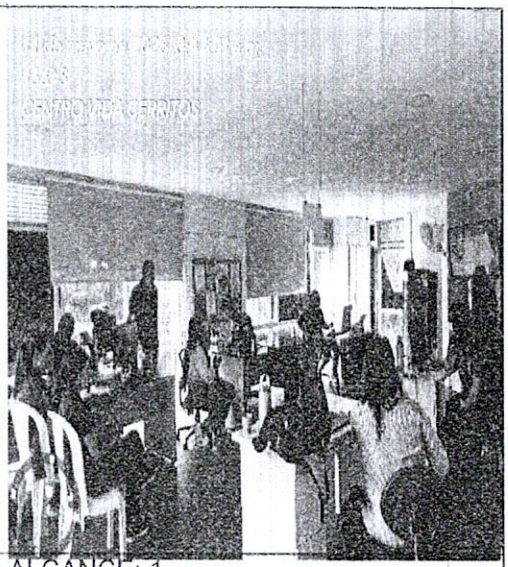


Firma de la supervisora
Nombre: MIDGY SOLANLLY AVILA
CC: 1012404394

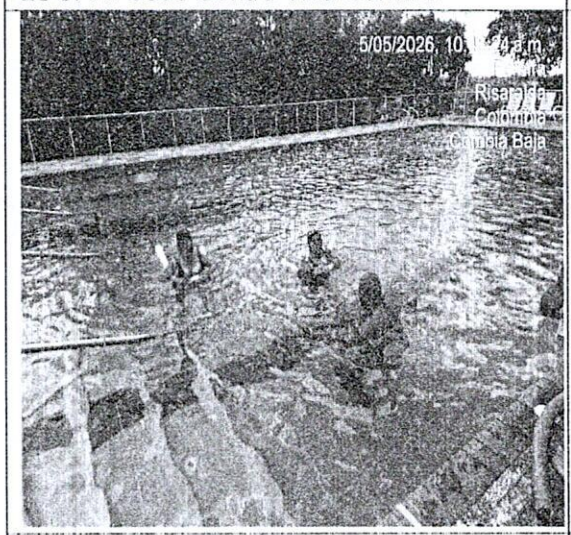
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de mayo al 31 de mayo de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



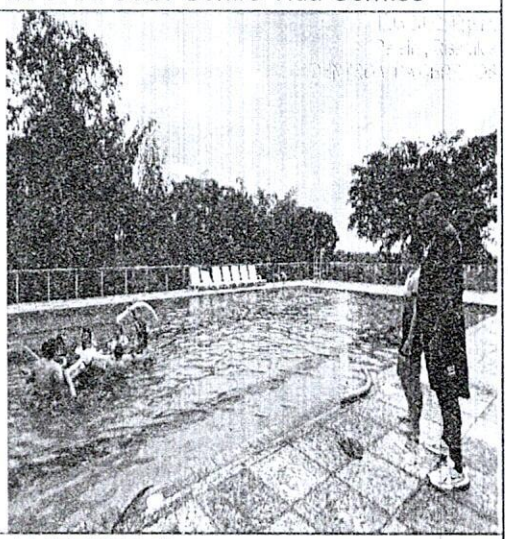
ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual área de deportes
FECHA: 19 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Capacitación semana de la salud
FECHA: 11 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

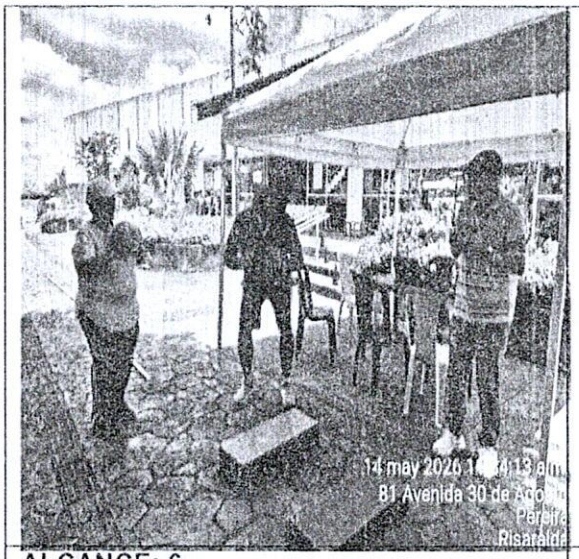


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroterapia
FECHA: 5 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

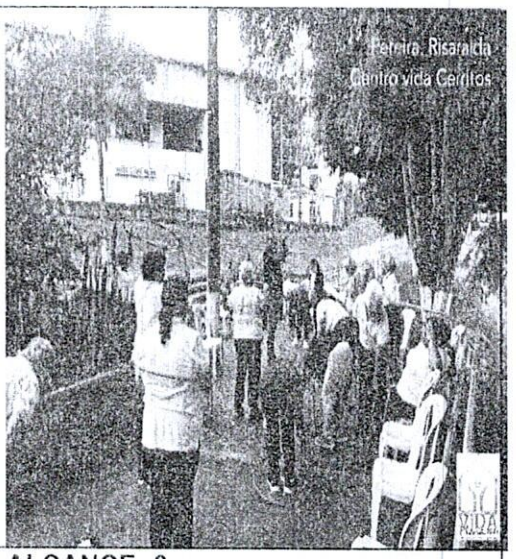


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroterapia
FECHA: 11 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

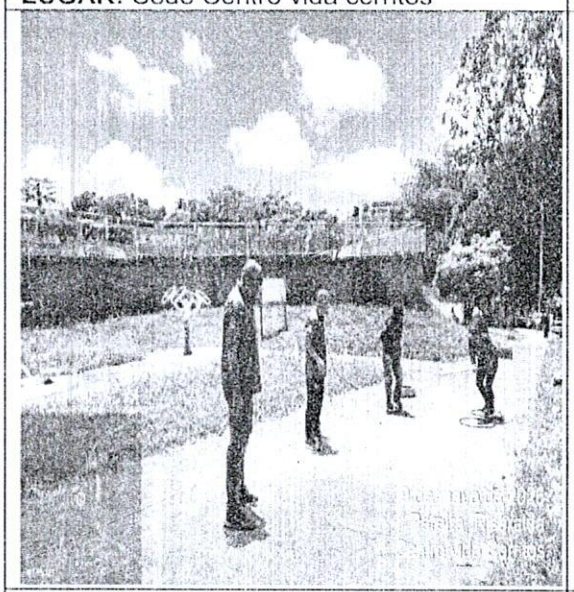
Consorcio VIDA Pereira 2026	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de mayo al 31 de mayo de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



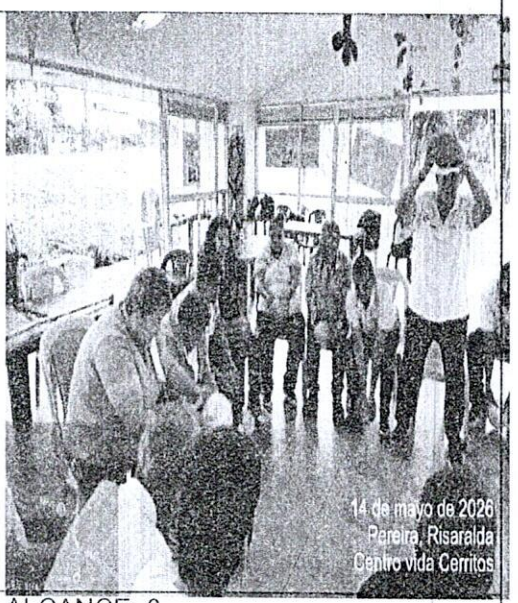
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular y articular
FECHA: 14 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



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

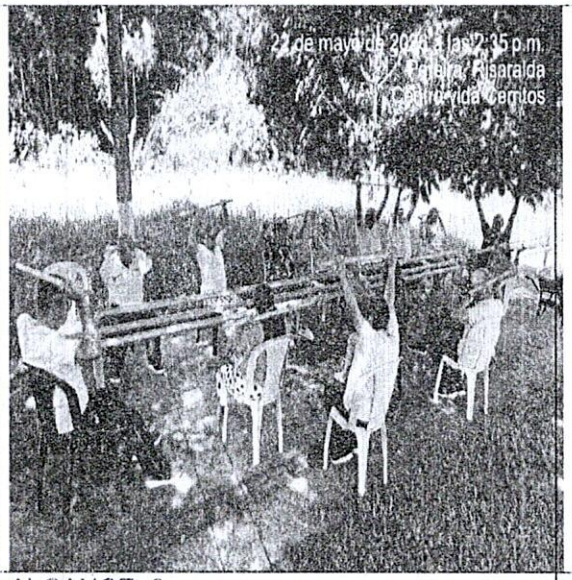


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Recreación y lúdica
FECHA: 9 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

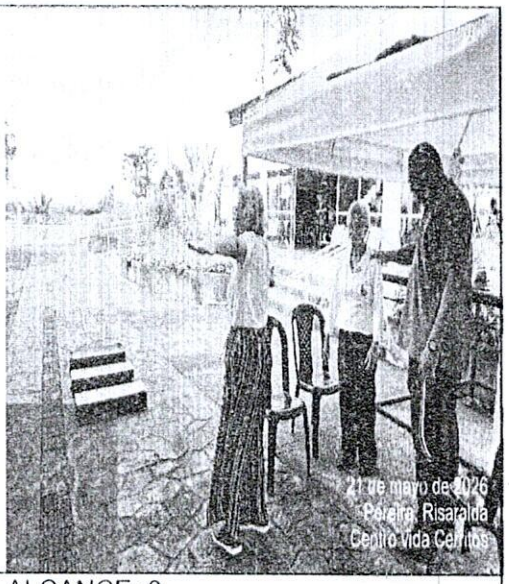


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Recreación y lúdica
FECHA: 14 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

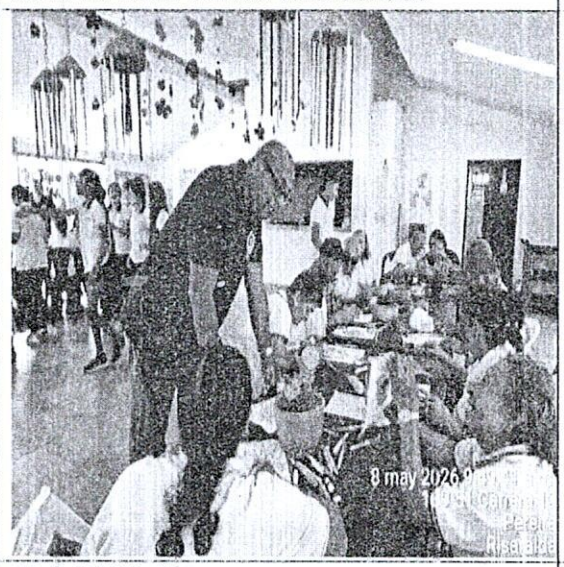
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de mayo al 31 de mayo de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



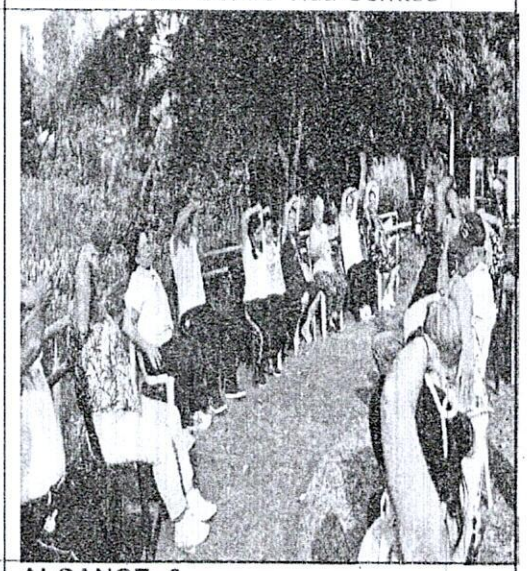
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento muscular brazos y hombro
FECHA: 22 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento muscular, marcha y equilibrio dinámico.
FECHA: 21 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

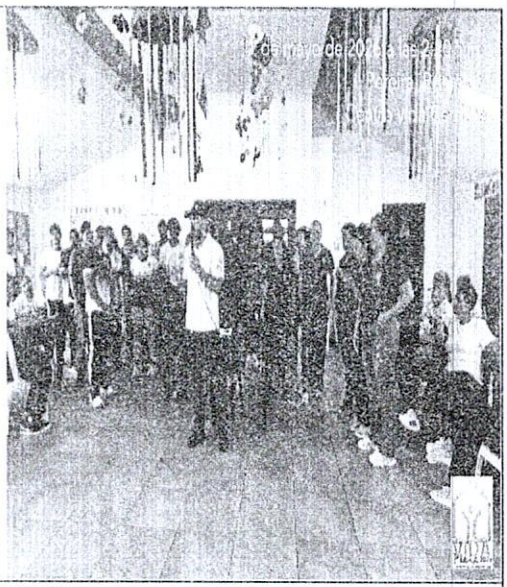


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Actividades artísticas y recreativas
FECHA: 8 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Estiramiento profundo y estilo de vida.
FECHA: 14 de mayo de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de mayo al 31 de mayo de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 7 **ACTIVIDAD: Encuentro Intergeneracional Colegio pino verde** **FECHA:** 8 de mayo de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 7** **ACTIVIDAD: Encuentro Intergeneracional Jornada recreativa UTP** **FECHA:** 11 de mayo 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:** 01-3 **MES:** MAYO **AÑO:** 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°5**

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.

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

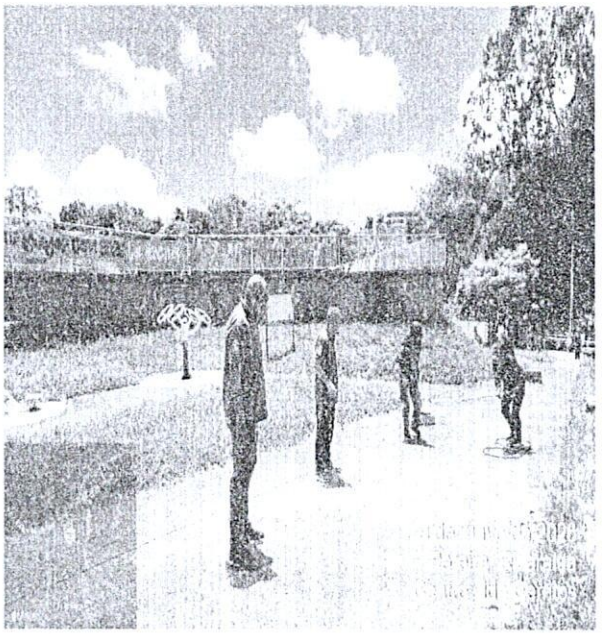
Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

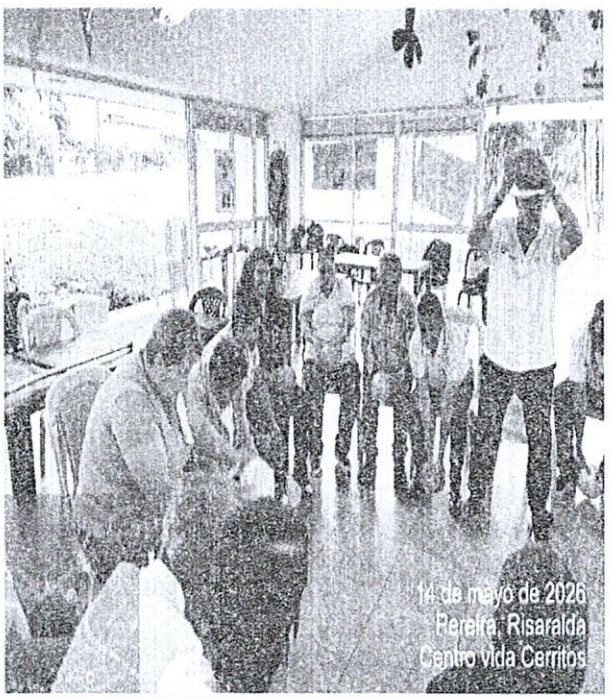
Conclusión:

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:

28 usuarios por grupo - por jornada promedio.




14 de mayo de 2026
Pereira, Risaralda
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: 1-31 MES: MAYO 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.

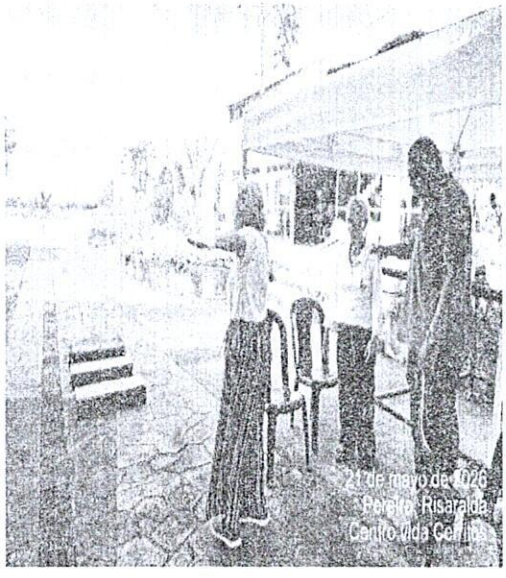
Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 9 a 13 repeticiones).

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 01-31 MES: MAYO 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

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

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.

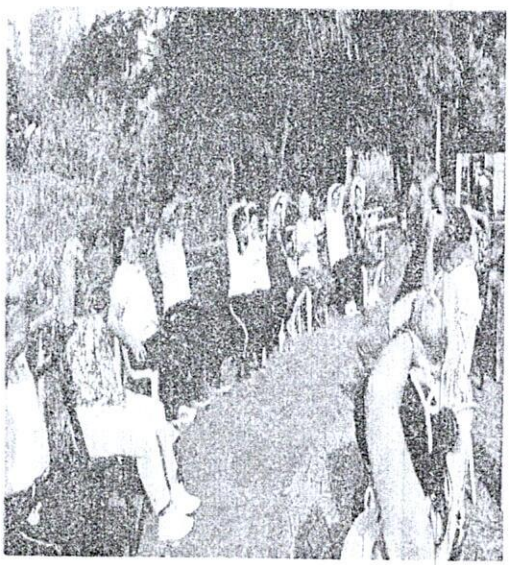
N° ASISTENTES:

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







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:** 1-31 **MES:** MAYO **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES: 5**

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



