CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 6/6

PERIODO: DEL 01 MAYO AL 31 DE MAYO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARPETA 5

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 5
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DE 2026
INFORME 6/6 – 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 6/6

PERIODO: DEL 01 MAYO AL 31 DE MAYO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

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 14 DE JUNIO DEL 2026***
PERIODO:	***DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO 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 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. También se realizó una retroalimentación sobre los eventos que ya se realizaron.		
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	- Se realiza un plan de actividades que contiene las siguientes temáticas con el fin de beneficiar al adulto mayor: - Actividades recreativas. - Gimnasia musicalizada.	-Protocolo de intervención. -Registro fotográfico. -Fichas sesión.	Los participantes realizan las actividades; demostrando interés y gustos por las diferentes clases. Teniendo en cuenta el trabajo del

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

11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	- Fortalecimiento muscular. - 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. -Se agregan actividades relacionadas con la parte cultural: Danzas, teatro y entrenamiento para competencias.		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 realizan ajustes en el cronograma para realizar las actividades correspondientes del área y tener el apoyo de las demás áreas. -Mayo 5-7-13-19 y 21: acompañamiento de la Universidad Autónoma de las Américas para promover hábitos saludables a través de las actividades para adultos mayores. -Mayo 11 y 13: acompañamiento de la Universidad Tecnológica de Pereira, programa Ciencias del deporte y la Recreación para realizar actividades de esparcimiento. -Mayo 6 y 15: acompañamiento de las mujeres lideresas para realizar la decoración de las botellas (participación de todas las mujeres adultas mayores) -Mayo 9: se realiza el Desafío Super Adulto Mayor. -Mayo 12: acompañamiento de la móvil de salud para realizar la jornada de vacunación, atención general del médico y aplicabilidad de los sistemas de prevención.	-Cronograma de actividades. -Acta de asistencia. -Registro fotográfico	Se cumple con el cronograma de las actividades.

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

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.	-Se realizan las siguientes valoraciones: - Blanca Fanny Motato - María Beatriz Flor - Luz Elena Carvajal	-Formatos de evaluación	-Se realiza la evaluación por medio de la escala de Tinetti, para recolectar los datos de los adultos mayores nuevos. -Los formatos reposan en la carpeta de coordinación.
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.	**N/A**	Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	- Se realiza la planificación de las actividades recreativas y deportivas, eventos culturales y competencias internas. -Mayo 11: se realiza la capacitación sobre enfermedades crónicas desde el área de deportes. -Mayo 4: se realiza una socialización sobre el manual de convivencia.	-Registro fotográfico.	Se cumple con el cronograma de las actividades.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – 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.	-Se realiza el encuentro intergeneracional con el colegio Liceo Pino Verde junto con la celebración del día de las madres, con una serenata y diferentes actividades grupales e individuales.	- Registro fotográfico. - Asistencia.	La actividad se culminó de manera positiva, creando nuevos vínculos y aportando al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor.

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

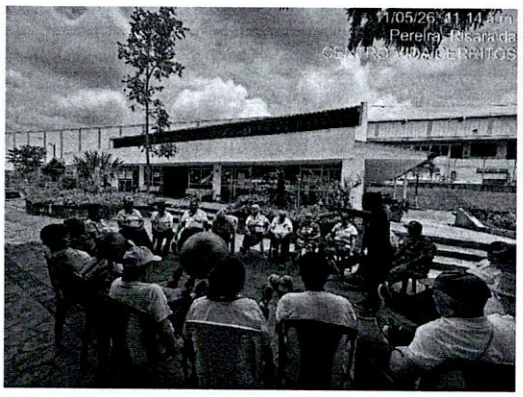
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	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.		
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.	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.	Se brinda la información completa para llevar a cabo mis funciones.

Firma
Nombre: PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA.
CC: 1007581181.

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

Firma
Nombre: MIGDY SOLANLLY AVILA
CC: 1012404394

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO 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**: 11 de mayo 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**: 11 de mayo 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:** Actividades recreativas **Fecha**: 12 de mayo 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**: 15 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

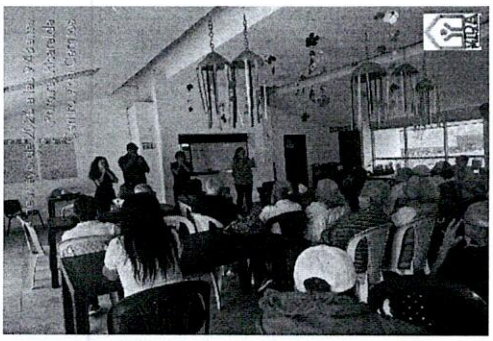
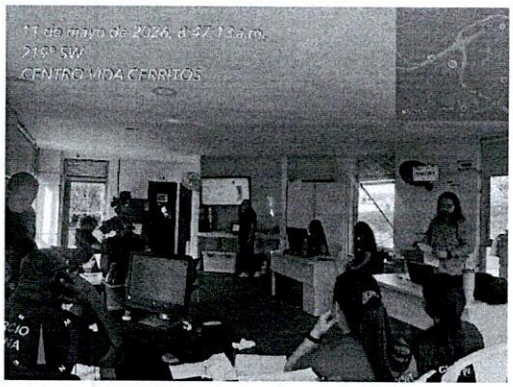
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO 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:** Acompañamiento Universidad Tecnológica de Pereira **Fecha**: 11 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Acompañamiento de las mujeres lideresas (decoración de botellas) **Fecha**: 15 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Desafío Super Adulto Mayor **Fecha**: 9 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Acompañamiento de la móvil de salud **Fecha**: 12 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

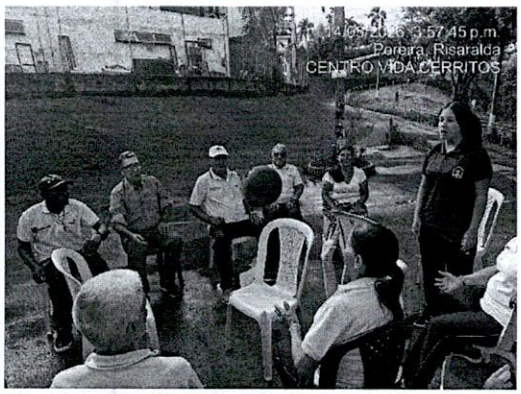
PAOLA ANDREA CAICEDO SERNA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida. **Nombre de la actividad:** Socialización Manual de Convivencia **Fecha**: 4 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia" **Nombre de la actividad:** Encuentro Intergeneracional con el colegio Liceo Pino Verde **Fecha**: 8 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida. **Nombre de la actividad:** Capacitación – Nutrición **Fecha**: 11 de mayo de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida. **Nombre de la actividad:** Capacitación – Enfermería **Fecha**: 12 de mayo 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 MAYO AL 31 DE MAYO 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: 14 de mayo de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

Cronograma ruta

ABRIL
Sábado 18 : Jhon Felipe
Sábado 25: Manuela Galvis
MAYO
Sábado 02: Paola Caicedo
Sábado 09: Mariana Tautiva
Sábado 16: Samara Salazar

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos.
Nombre de la actividad:
Cronograma de ruta
Fecha: 2 de mayo de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

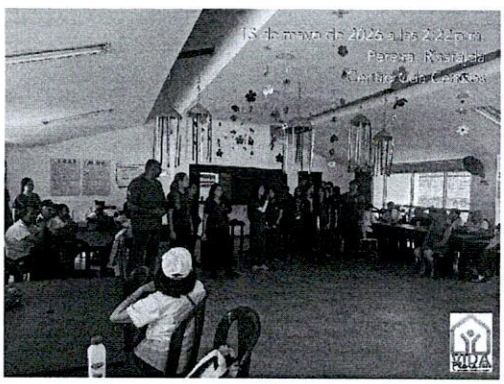
CRONOGRAMA DE DEPORTES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:35 A 10:00	Gimnasia musicalizada: Jhon INVENCIBLES Actividad física: Manuela SOÑADORES	Fortalecimiento muscular: Mariana PACIFICOS	Actividades recreativas: Mariana INVENCIBLES	Actividad física: Carlos SOÑADORES Juegos predeportivos: Manuela PACIFICOS	Fortalecimiento muscular: Manuela PACIFICOS
10:50 A 11:15	Gimnasia musicalizada: Carlos PACIFICOS Actividad física: Paola INVENCIBLES	Fortalecimiento muscular: Jhon INVENCIBLES	Actividades recreativas: Manuela PACIFICOS	Actividad física: Manuela INVENCIBLES Juegos predeportivos: Mariana SOÑADORES	Fortalecimiento muscular: Mariana SOÑADORES
11:20 a 12:05	Gimnasia musicalizada: Mariana SOÑADORES Actividad física: Paola PACIFICOS	Fortalecimiento muscular: Paola SOÑADORES	Actividades recreativas: Jhon SOÑADORES	Actividad física: Carlos PACIFICOS Juegos predeportivos: Mariana INVENCIBLES	Fortalecimiento muscular: Paola INVENCIBLES

JORNADA TARDE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2:00 A 2:40	Actividad física: Jhon ALEGRIA Actividad musicalizada: Manuela MAGNIFICOS	Fortalecimiento muscular: Mariana INDEPENDIENTES	Actividades recreativas: Carlos ALEGRIA	Actividad física: Paola ALEGRIA Juegos predeportivos: Jhon INDEPENDIENTES	Fortalecimiento muscular: Carlos INDEPENDIENTES
2:00 A 2:40	Actividad física: Carlos INDEPENDIENTES Actividad musicalizada: Mariana ALEGRIA	Fortalecimiento muscular: Carlos MAGNIFICOS	Actividades recreativas: Paola INDEPENDIENTES	Juegos predeportivos: Carlos MAGNIFICOS Actividad física: Mariana INDEPENDIENTES	Fortalecimiento muscular: Jhon MAGNIFICOS
2:45 A 3:30	Actividad física: Carlos MAGNIFICOS Actividad musicalizada: Jhon INDEPENDIENTES	Fortalecimiento muscular: Paola ALEGRIA	Actividades recreativas: Jhon MAGNIFICOS	Actividad física: Paola MAGNIFICOS Juegos predeportivos: Jhon ALEGRIA	Fortalecimiento muscular: Manuela ALEGRIA
HIDROTERAPIA	PAOLA JORNADA TARDE	CARLOS JORNADA MAÑANA		MANUELA JORNADA TARDE	JHON JORNADA MAÑANA MARIANA JORNADA TARDE

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos.
Nombre de la actividad:
Cronograma de actividades
Fecha: 2 de mayo de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



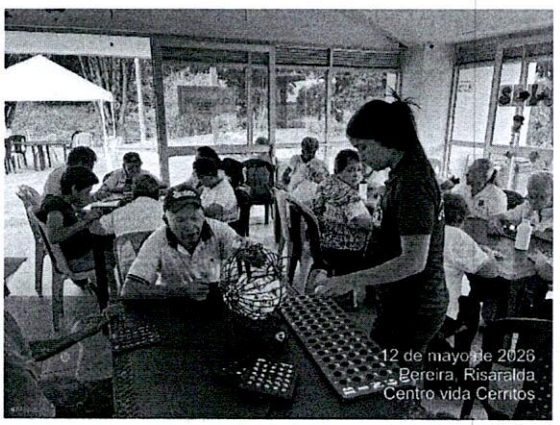
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad:
Acompañamiento Universidad Autónoma
Fecha: 13 de mayo de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

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

TÍTULO: DESARROLLO MOTRIZ.
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: **MAYO 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: 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:** 4, 11 y 15 **Mes:** MAYO	
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

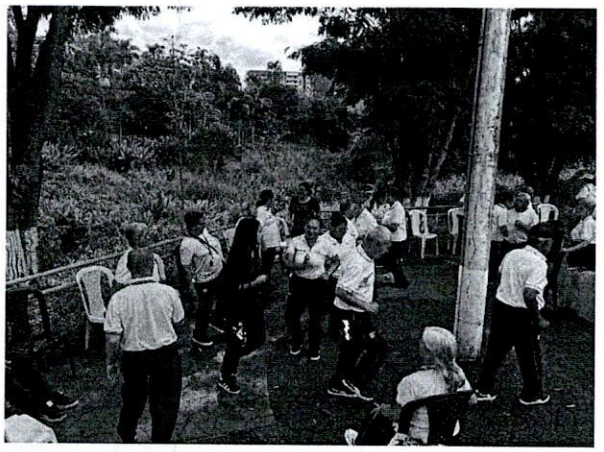
Conclusión: A través de las sesiones de fortalecimiento muscular se trabajaron capacidades físicas tanto a nivel individual como grupal, enfocándose en el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la coordinación y la estabilidad. Estas actividades contribuyeron a mejorar el control corporal, la postura 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: **MAYO 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:** 11, 12 y 14 **MES:** MAYO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos.**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 2

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 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 6/6

PERIODO: DEL 01 MAYO AL 31 DE MAYO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

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 MAYO AL 31 DE MAYO 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 19 de mayo donde se realizó la retroalimentación de las actividades realizadas	• **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.
3. Articular las actividades propias del área,	Se realizan las actividades del área, las clases,		se realizan las

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

según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	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. Se realizó un taller resaltando los patrones básicos de la marcha, resaltando su importancia en la vida diaria.	• **Registro fotográfico**	clases satisfactoriamente y el área de trabajo se articula de forma eficiente para el desarrollo de las actividades.
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 se realizaron valoraciones con los usuarios nuevos con el propósito de actualizar la información obtenida en fechas anteriores.	**Registro fotográfico** **Formatos de valoración**	Se realizan las valoraciones a los usuarios nuevos del programa de manera satisfactoria.
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.
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro	Dentro del periodo reportado, se realizó la siguiente actividad en articulación con todas las áreas del Centro Vida Cerritos.	• **Registro fotográfico.** • **Acta del taller**	Todas las áreas brindaron el apoyo pertinente

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

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	1. Desafío Súper Adulto Mayor centro vida cerritos 2026 denominado "La Arena" Lo anterior cumple con el componente lúdico y cultural, para darle así cumplimiento a los planes de atención integral de la persona mayor y para promover las actividades de esparcimiento y ocio.		para el debido desarrollo de la actividad, contando con la participación masiva de los usuarios de centro vida cerritos.
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.	Se realizó encuentro intergeneracional el día 8 de mayo con la institución educativa Pino Verde, en donde se realizaron actividades lúdicas y recreativas con los usuarios de centro vida cerritos para mejorar los vínculos intrapersonales y con el entorno.	• **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.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se realiza reunión con la supervisión de la Secretaría de Desarrollo Social y Político el día 21 de mayo de 2026, realizando la retroalimentación de la actividad denominada "Desafío Super Adulto Mayor La Arena" llevado a cabo el día 9 de mayo del año en curso en el centro vida cerritos. Se aclaran dudas sobre la entrega de premios y trofeos, los cuáles por decisión de los usuarios participantes, se dejan en el centro vida bajo la responsabilidad del área de deportes.	• **Registro fotográfico.**	Se la aclaración de la metodología implementada y de la entrega de premios.
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	Se participa en la capacitación realizada por el área de seguridad y salud en el trabajo y el área de enfermería, correspondiente a la semana de la salud, el día 12 de mayo de 2026 en el salón multifuncional de centro vida cerritos.	• **Registro fotográfico** • **Acta de participación.**	Se desarrolla la capacitación de manera efectiva, aclarando la importancia sobre el cáncer

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

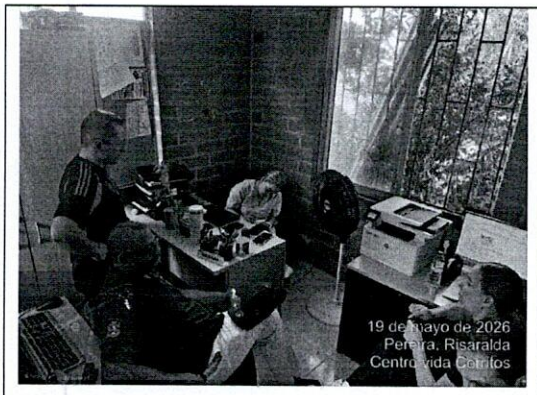
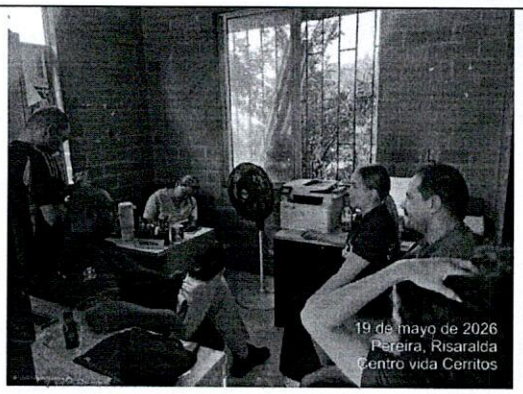
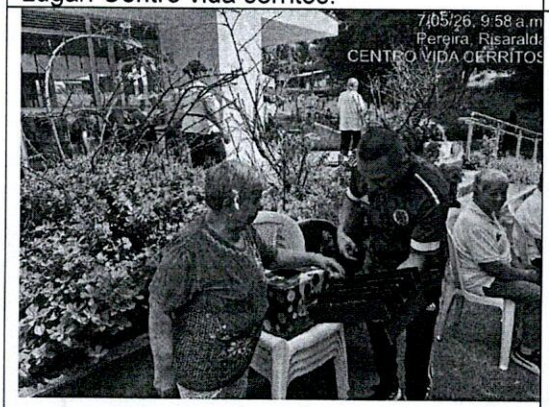
mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.			de mama.

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

Firma supervisora
Nombre: Migdy Solanlly Avila
C.C 1012404394

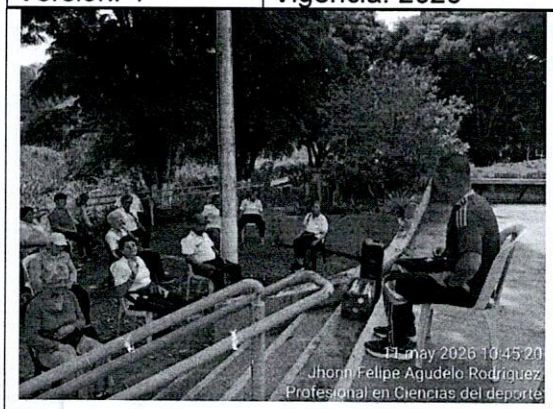
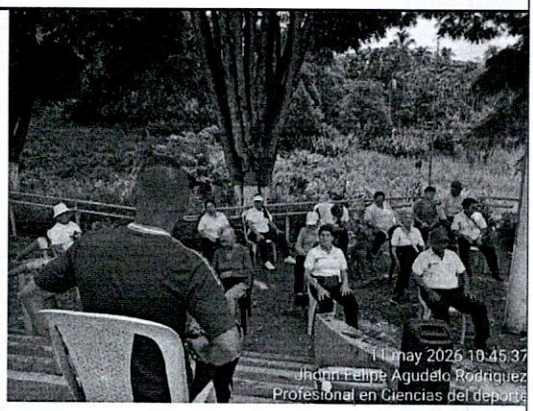
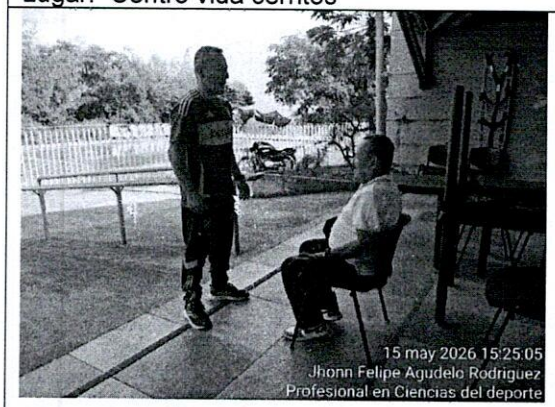
JHONN FELIPE AGUDELO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 19 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 19 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: La caja Misteriosa Fecha: 7 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: La caja Misteriosa. Fecha: 7 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

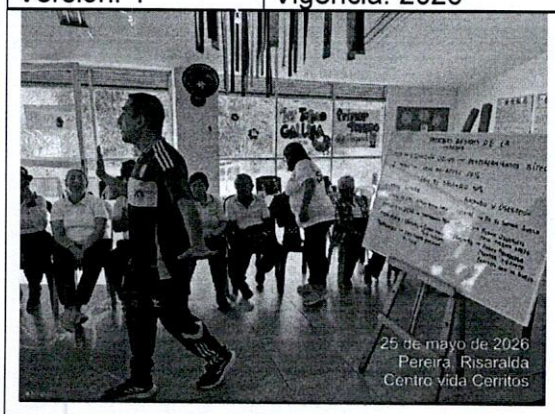
JHONN FELIPE AGUDELO RODÍGUEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
T.E 14791

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Gimnasia de mantenimiento musicalizada Fecha: 11 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Gimnasia de mantenimiento musicalizada Fecha: 11 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 15 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 15 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

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

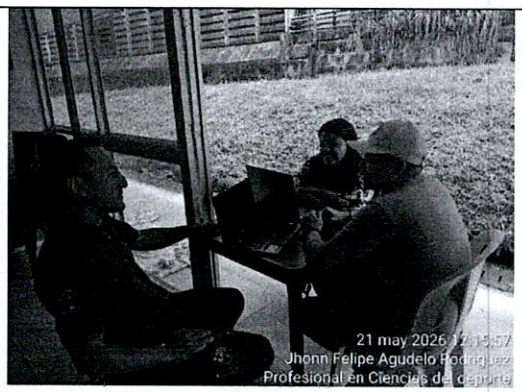
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Taller patrones básicos de la marcha Fecha: 25 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Taller patrones básicos de la marcha Fecha: 25 de mayo del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Desafío súper adulto mayor Fecha: 9 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Desafío super adulto mayor Fecha: 9 de mayo del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos

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

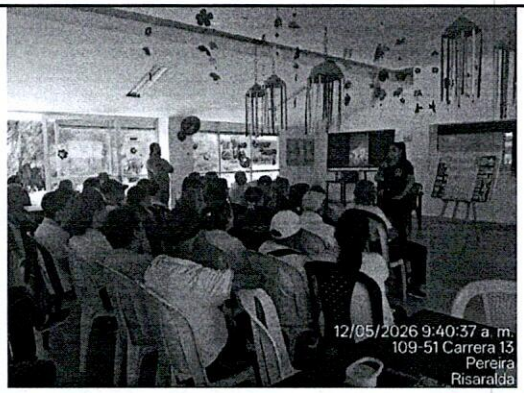
Gobernación VIDA Pereira 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 8 Nombre actividad: Encuentro intergeneracional institución educativa Pino Verde Fecha: 8 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 8 Nombre actividad: Encuentro intergeneracional institución educativa Pino Verde Fecha: 8 de mayo del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos

	
Obligación: Alcance 8 Nombre actividad: Reunión con la supervisión. Fecha: 21 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 8 Nombre actividad: Reunión con la supervisión. Fecha: 21 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

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

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 9 Nombre actividad: Capacitación semana de la Salud Fecha: 12 de mayo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 9 Nombre de la actividad: Capacitación semana de la salud Fecha: 12 de mayo del 2026 Lugar: Centro 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: 11** **MES: MAYO** **AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: Ambas**
NOMBRE DE LA SESION	**MAPA CORPORAL (gimnasia de mantenimiento musicalizada)**	**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 con música.

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.

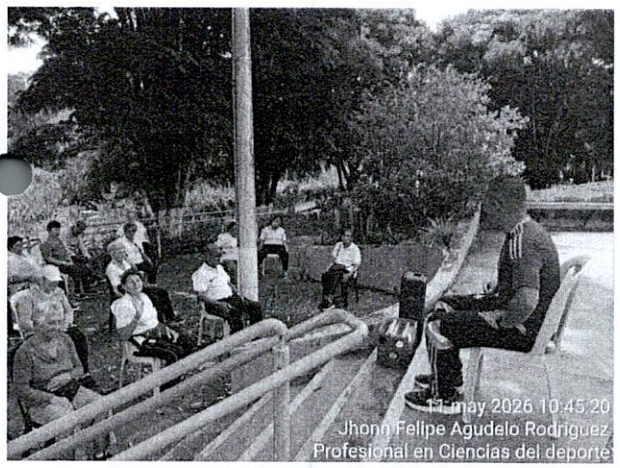
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos

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 MUSICALIZADA CON BASTÓN

11 DE MAYO 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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 15 MES: MAYO AÑO: 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
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 bíceps.

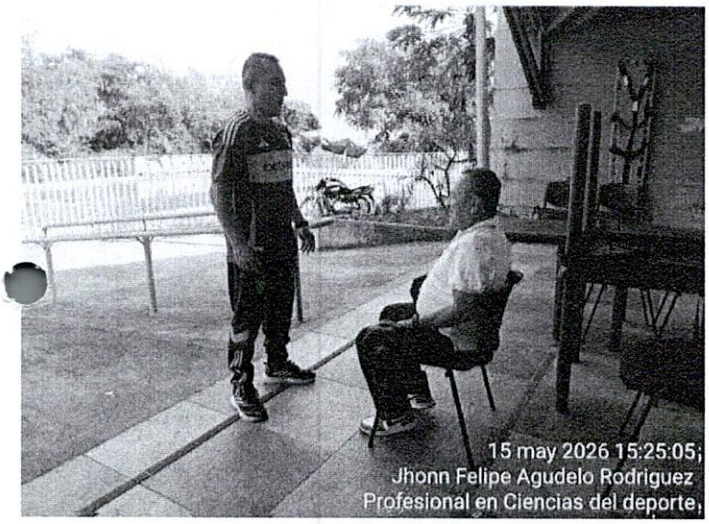
Conclusión: Se incluye música en las clases de fortalecimiento muscular debido a que se evidencia un alto nivel de motivación por parte de los adultos mayores del centro vida, se hacen preguntas orientadoras sobre los ejercicios para estimular la parte cognitiva al mismo tiempo que la física.

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

15 DE MAYO 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: 02-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DÍA; 7, 9, 12, 19, 20 21, Y 22 MES: MAYO AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: AMBAS**
NOMBRE DE LA SESION	**ACTIVIDADES RECREATIVAS**	**SESIÓN N°**

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

7 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS LA CAJA MISTERIOSA



7 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS EQUILIBRIO DE PELOTAS



CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 02-09-2026

9 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

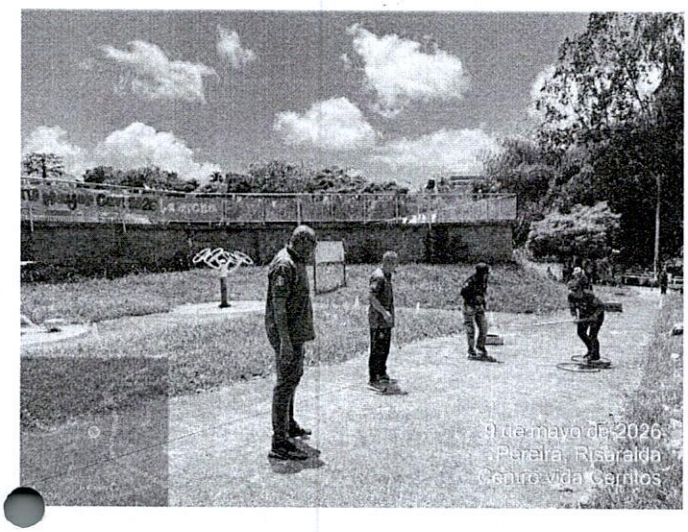
CENTRO VIDA CERRITOS DESAFÍO SUPER ADULTO MAYOR "LA ARENA"

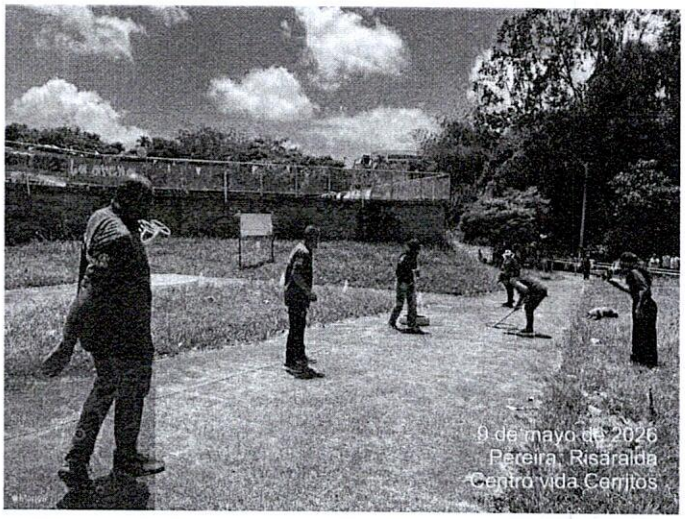




CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 02-09-2026





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA 02-09-2026

12 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

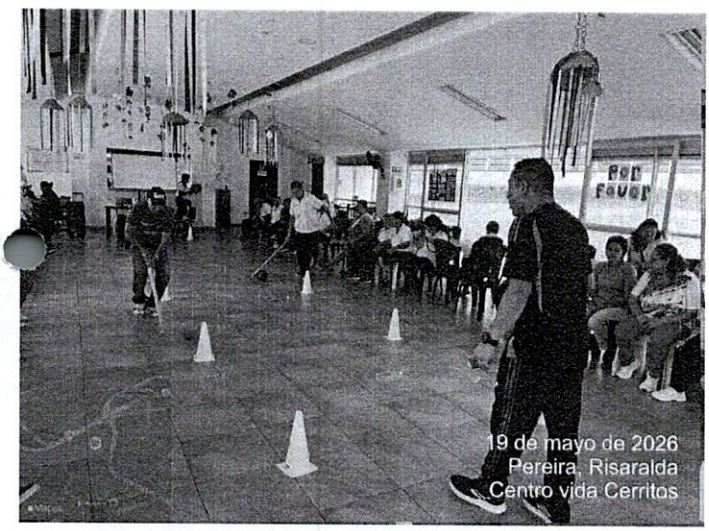
CENTRO VIDA CERRITOS JUEGOS DE MESA





19 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS



CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 07-09-2023026

20 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA



21 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS PRUEBA PILOTO "MUNDIALITO CEVI 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

22 DE MAYO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS PUENTE DE PELOTAS



CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 02-09-2024

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DÍA; 25** **MES: MAYO AÑO: 2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: AMBAS**
NOMBRE DEL TALLER	**PATRONES BÁSICOS DE LA MARCHA**	**SESIÓN N°**

Objetivo: Capacitar a los usuarios de centro vida cerritos en el reconocimiento de los patrones básicos de la marcha, para promover una locomoción más segura y prevenir el riesgo de caídas, en las actividades de la vida diaria.

Temas desarrollados:

- Concepto de locomoción
- Fases de la marcha
- Ejemplos
- Componente práctico

Metodología: Se realiza una charla general haciendo preguntas con el propósito de establecer los conocimientos previos sobre el tema a tratar, por medio de una lluvia de ideas se construye los conceptos básicos sobre la locomoción y sus fases apoyándonos con la teoría previamente diseñada en el tablero del salón. Una vez los conceptos son asimilados por los usuarios se realiza una retroalimentación con el propósito de aclarar dudas que surjan durante la charla, finalizando con un componente práctico donde tienen que pasar por un circuito lúdico relacionado con la locomoción.

Conclusión:

Los usuarios demuestran un gran interés por el tema visto en clase, el cual les ayuda a identificar y a describir los patrones básicos de la marcha: marcha normal, marcha en tándem, marcha con base de sustentación amplia y cambios de dirección, relacionándolos con la estabilidad y la prevención de caídas.

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



