1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

NOMBRES Y APELLIDOS	**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**
NÚMERO DE CÉDULA	***1076329290***
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios [ ] Obra o Labor [X]
CARGO	*PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES*
PERIODO DEL INFORME	*1 AL 30 DE JUNIO DE 2026*
PROYECTO	Programa Centro Vida del Adulto Mayor Comuna Oriente

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
1. Coordinar el Área Actividad Física- Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira Risaralda. En atención del 5to Eje Temático **"Envejecimiento saludable para una vida independiente autónoma y productiva en la vejez"**	En coherencia con la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 2031 y la Ley 1276 de 2009, el Centro Vida Oriente desarrolló una serie de actividades deportivas, recreativas y culturales orientadas a promover el bienestar integral y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Estas acciones impulsaron su participación activa, fortaleciendo procesos de envejecimiento saludable, digno y socialmente conectado. Objetivo: Fomentar el envejecimiento activo y el bienestar integral de las personas mayores a través de estrategias deportivas, recreativas y culturales, alineadas con los lineamientos establecidos por la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 y la Ley 1276 de 2009.	✓ Registro fotográfico ✓ Documentación Planes Clase – Reposa en DRIVE compartidos a la coordinación **Ver anexo 1**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se ejecutaron las siguientes actividades, así:	

ACTIVIDADES EJECUTADAS

Fecha	Jornada	Tipo de actividad	Nombre de actividad
6/06/2026	AM	Cultura	Actividades Dia Sabado
9/06/2026	AM	Deporte	Estimulacion Muscular
10/06/2026	AM	Recreación	Juegos de Concentración
11/06/2026	AM	Deporte	Circuito Funcional
11/06/2026	PM	Recreación	Recreacion Dirigida
11/06/2026	PM	Deporte	Circuito Funcional
12/06/2026	PM	Deporte	Ejercicio Aerobico Musicalizado
16/06/2026	AM	Deporte	Ejercicio Fisico Dirigido
16/06/2026	AM	Deporte	Ejercicio Fisico Dirigido
16/06/2026	PM	Deporte	Ejercicio Fisico Dirigido
17/06/2026	AM	Recreación	Ludoteca
18/06/2026	AM	Deporte	Ejercicio Fisico Dirigido con Banda
18/06/2026	PM	Recreación	Recreacion Dirigida
19/06/2026	PM	Deporte	Actividad Física Musicalizada
20/06/2026	AM	Cultura	Apoyo Reinado
22/06/2026	PM	Deporte	Ejercicio Aerobico Musicalizado co
23/06/2026	AM	Programa Hábitos y e	Taller "Gimnasia Cerebral a Traves
24/06/2026	AM	Recreación	Juegos de mesa
25/06/2026	AM	Deporte	Circuito Funcional
25/06/2026	PM	Recreación	Recreacion Dirigida
25/06/2026	PM	Deporte	Circuito Funcional
26/06/2026	PM	Deporte	Ejercicio Aerobico Musicalizado
27/06/2026	AM	Cultura	Celebración Dia del Padre
30/06/2026	AM	Deporte	Ejercicio Fisico Cardio Vascular
30/06/2026	AM	Deporte	Ejercicio Fisico Cardio Vascular
30/06/2026	PM	Deporte	Ejercicio Fisico Cardio Vascular

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
2. Seguimiento a los procesos misionales según lo establecido en el documento denominado **"Manual de Gestión Administrativa"**	Durante el presente periodo, se desarrollaron los procesos misionales del área de deportes, lo que incluyó el seguimiento a procesos cualitativos y cuantitativos, y el cumplimiento del cronograma semanal. Toda la documentación correspondiente fue entregada de manera oportuna a la coordinación del programa. **Objetivo**: Garantizar la ejecución eficiente y la entrega oportuna de los procesos misionales del área de deportes a la coordinación del programa, fortaleciendo la organización, el cumplimiento institucional y el bienestar integral de los beneficiarios.	✓ Documentación de área de deportes, reposa en Google DRIVE compartidos a la coordinación y en el presente informe.
3. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de actividades realizar Remisiones Externas Interinstitucionales	Durante el periodo finalizado, NO se presentaron situaciones que ameritaran remisiones desde el área de deportes, ni se recibieron remisiones de otras áreas. Periodo trascurrido con total normalidad.	No aplica
4. Construir e implementar los Planes de Atención Integral de los usuarios del Centro Vida de acuerdo con lo establecido en: **Resolución Minsalud 055/2018**	En cumplimiento de la Resolución 055 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, se implementa el Plan de Atención Integral para las personas mayores, fundamentado en el análisis de los resultados obtenidos a partir de las valoraciones físicas y de autonomía realizadas por el área de deportes. Estas evaluaciones se desarrollan de manera periódica, conforme a las necesidades detectadas, con el objetivo de garantizar intervenciones oportunas, adaptadas a la condición funcional de cada beneficiario y orientadas a su bienestar integral. **Objetivo**: Desarrollar e implementar el Plan de Atención Integral dirigido a personas mayores, a partir de valoraciones sistemáticas de su condición física y nivel de autonomía, promoviendo su bienestar mediante acciones planificadas, personalizadas y supervisadas técnicamente por el área de deportes.	✓ Planes de atención integral del área de deportes, reposa en Google DRIVE compartidos a la coordinación

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
	• Para el presente periodo, el Plan de Atención Integral se encuentra en fase de desarrollo, iniciando con la aplicación de las valoraciones PAR-Q.	
5. Promoción de hábitos y estilos de vida saludables mediante programas de actividad física, recreación y cultura, teniendo en cuenta el énfasis de línea de trabajo, todo con la obligación de estructurar el plan de clase para cada actividad desarrollada.	Se promueven los hábitos y estilos de vida saludable mediante la elaboración de planes clase basados en la estimulación del sistema cardiorrespiratorio, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio como factores fundamentales para las actividades de la vida diaria, basado en la **línea de acción 1** (Ejercicio Físico Dirigido). **Objetivo**: Fomentar hábitos y estilos de vida saludables en las personas mayores mediante la ejecución de programas de actividad física, recreación y cultura, con énfasis en el fortalecimiento muscular, cardiorrespiratorio y la flexibilidad que permitan mejorar las capacidades funcionales y favorecer un envejecimiento activo y saludable. Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se ejecutaron las siguientes actividades, así:	✓ Registro fotográfico ✓ Planes clase (Formato) ✓ Documentación planes clase reposa en Google DRIVE compartido a la coordinación. **Ver anexo 2**

<table>
<tr><th>OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th></tr>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><th colspan="3">LINEA DE TRABAJO</th></tr>
<tr><th>FECHA</th><th>JORNADA</th><th>NOMBRE DE ACTIVIDAD</th></tr>
<tr><td>9/06/2026</td><td>AM</td><td>Estimulacion Muscular</td></tr>
<tr><td>11/06/2026</td><td>AM</td><td>Circuito Funcional</td></tr>
<tr><td>11/06/2026</td><td>PM</td><td>Circuito Funcional</td></tr>
<tr><td>16/06/2026</td><td>AM</td><td>Ejercicio Fisico Dirigido</td></tr>
<tr><td>16/06/2026</td><td>AM</td><td>Ejercicio Fisico Dirigido</td></tr>
<tr><td>16/06/2026</td><td>PM</td><td>Ejercicio Fisico Dirigido</td></tr>
<tr><td>18/06/2026</td><td>AM</td><td>Ejercicio Fisico Dirigido con Banda Elastica</td></tr>
<tr><td>25/06/2026</td><td>AM</td><td>Circuito Funcional</td></tr>
<tr><td>25/06/2026</td><td>PM</td><td>Circuito Funcional</td></tr>
<tr><td>30/06/2026</td><td>AM</td><td>Ejercicio Fisico Cardio Vascular</td></tr>
<tr><td>30/06/2026</td><td>AM</td><td>Ejercicio Fisico Cardio Vascular</td></tr>
<tr><td>30/06/2026</td><td>PM</td><td>Ejercicio Fisico Cardio Vascular</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
<tr><td>6. Realizar las valoraciones que establezcan la salud desde la funcionalidad, evaluando la autonomía e independencia, aplicándose los siguientes instrumentos: PAR-Q y SENIOR FITNESS TEST (SFT) al 100% de la población que lo requiera.</td><td>Se realizan las respectivas valoraciones para el presente periodo, utilizando el PAR-Q como instrumento de evaluación, entregando su respectivo análisis, tabulación y sistematización a la coordinación del programa.

Objetivo: Evaluar la condición de salud y aptitud física de las personas mayores, mediante la aplicación del PAR-Q, para orientar de manera segura la participación en las actividades físicas del programa.

Valoraciones (PAR-Q) realizadas:</td><td>✓ Documentación reposa en Google DRIVE compartido a la coordinación
✓ Registro fotográfico.
Ver anexo 3</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th></tr>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><th>FECHA</th><th>NOMBRE</th><th>CEDULA</th><th>JORNADA</th><th>EVALUADOR</th></tr>
<tr><td>18/06/2026</td><td>JAVIER ESPINOSA OROZCO</td><td>6667659</td><td>PM</td><td>WAYGNER QUINTO</td></tr>
<tr><td>18/06/2026</td><td>LUIS DELIO OCAMPO</td><td>4563295</td><td>PM</td><td>WAYGNER QUINTO</td></tr>
<tr><td>11/06/2026</td><td>GLORIA AMPARO RODRIGUEZ</td><td>42070435</td><td>AM</td><td>WAYGNER QUINTO</td></tr>
<tr><td>11/06/2026</td><td>LUZ MARY OCAMPO</td><td>42063706</td><td>AM</td><td>WAYGNER QUINTO</td></tr>
<tr><td>11/06/2026</td><td>MARIA MAGDALENA ALVAREZ</td><td>34043506</td><td>AM</td><td>WAYGNER QUINTO</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
<tr><td>7. Apoyar la realización de la estrategia denominada: “Encuentros Intergeneracionales” y “Escuelas de Familias”</td><td>Para el presente periodo, NO se participó en la ejecución de encuentros relacionados con dicha obligación.</td><td>No aplica</td></tr>
</table>

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaria de Desarrollo Social y político Municipal, secretaria de Salud Municipal y las secretarias Departamentales de Salud y Desarrollo Social.	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se participó de la siguiente visita, así: **24 de junio de 2026.** Se atendió visita de personal de apoyo a la supervisión de la secretaria de Desarrollo Social y Político Municipal, en zona común del Centro Vida Oriente. Objetivo: Presentar formalmente al nuevo profesional que integra el área de deportes.	✓ Registro fotográfico. **Ver anexo 4**
9. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones.	Para el cumplimiento de la obligación durante el presente periodo, se participó en reuniones de área, equipo de trabajo, capacitaciones y demás a las que fue citado el colaborador. Permitiendo un mejor desarrollo de las funciones asignadas. Reuniones ejecutadas así:	✓ Registro fotográfico ✓ Actas **Ver anexo 5**

REUNIONES

Fecha	Tema de reunión	# acta
9/06/2026	Reunion Grupo Rojo AM	95
9/06/2026	Reunion Grupo Rojo PM	100
10/06/2026	Capacitación ARL, Primeros Auxilios Psicologicos	104
10/06/2026	Inducción/Reinducción Talento Humano	105
11/06/2026	Reunion Equipo de Trabajo	106
16/06/2026	Reunion Area de Deportes	107
18/06/2026	Capacitación ARL, Seguridad Vial	114
18/06/2026	Reunion Extraordinaria Grupo Rojo AM	116
18/06/2026	Reunion Extraordinaria Grupo Rojo PM	117
23/06/2026	Capacitacion "Inducción y Reinducción SST"	
24/06/2026	Capacitacion "Lineamientos Base de Datos"	119
25/06/2026	Reunion Equipo de Trabajo	

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
10. Realizar talleres de hábitos y estilos de vida saludables, entre otros. Debiendo estructurar la ficha del taller del tema desarrollado.	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se ejecutó la siguiente actividad, así: **23 de junio de 2026:** Se realizó taller de hábitos y estilos de vida saludable. **Tema: Gimnasia Cerebral a través del juego.** Desarrollado en el gimnasio con la participación de todos los grupos de adulto mayor. **Objetivo:** Estimular las capacidades cognitivas de los adultos mayores mediante juegos y actividades recreativas que favorezcan la memoria, atención, concentración, lenguaje, razonamiento y socialización.	✓ Registro fotográfico • Ficha Taller. **Ver anexo 6**
11. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se apoyaron las siguientes actividades, así: **13 de junio de 2026.** Se apoyó actividad "**Sábado de la alegría padres CEVIOP.** Liderando la sesión de rumba terapia. Objetivo: Generar espacio de interacción entre los participantes. **26 de junio de 2026.** Se participó en actividad "**Yo me llamo Talento Mayor".** Asumiendo el rol de jurado. Objetivo: Interpretar con alegría el personaje asignado.	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 7**
12. Apoyar la ejecución de las demás actividades administrativas, operativas y de apoyo.	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se apoyaron las siguientes actividades del mes de junio así: • Del 1 al 6 de junio (SEMANA 1) – Apoyo repartiendo alimentos • Del 8 al 13 de junio (SEMANA 2) – Apoyo repartiendo alimentos • Del 15 al 20 de junio (SEMANA 3) – Apoyo repartiendo alimentos • Del 22 al 27 de junio (SEMANA 4) – Apoyo servicio de ruta • Del 29 al 30 de junio (SEMANA 5) – Apoyo servicio de ruta	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 8**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
13. Realizar el registro de: Actividades Individuales y Masivas, según aplicativo desarrollado para tal efecto.	Para el cumplimiento de la obligación, durante el presente periodo se apoyó el registro continuo de actividades individuales y masivas correspondientes al mes de junio, utilizando la herramienta desarrollada específicamente para este propósito por el área de sistemas.	✓ Registro fotográfico ✓ Registro Drive de la herramienta. **Ver anexo 9**

3. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN	RESULTADO	ANALISIS
Realizar test de valoraciones establecido	Realizar el total de test a beneficiarios requeridos.	Número de valoraciones realizadas.	(# de test realizados x 100) / # de beneficiarios requeridos	Anual. (Se condiciona por incapacidad física o mental mayor a 10 días del beneficiario, en tal caso se realizará nueva medición)	**100%**	36 test realizados por el área de 36 usuarios requeridos. Se cumplió con la meta establecida para los usuarios requeridos.
Realizar análisis y tabulación de test establecido	Realizar total de análisis y tabulación a test aplicados.	Número de análisis y tabulación realizadas.	(# de test realizados x 100) / # de análisis y tabulación alcanzada.	Anual. (Se condiciona por incapacidad física o mental mayor a 10 días del beneficiario, en tal	**100%**	36 análisis realizados + 36 tabulaciones al plan de integral y línea base.

				caso se realizará nueva medición)		
OBJETIVO	**META**	**NOMBRE DEL INDICADOR**	**FORMULA DE CALCULO**	**PERIODICIDAD DE MEDICIÓN**	**RESULTADO**	**ANALISIS**
Cumplir con las actividades programadas en el cronograma establecido por el área para el período correspondiente	Alcanzar y/o superar el 80% de actividades programadas entre deportivas, recreativas y culturales en el periodo del 3 de mayo al 2 de junio.	Actividades realizadas	(# actividades hechas x #de actividades programas) / 100	Mensual	93.6%	**Actividades realizadas:** • 90 deportivas de 90 proyectadas. • 71 recreativas de 54 proyectadas. • 47 culturales de 49 proyectadas. • 7 Act. piscinas de 12 proyectadas. • 1 reuniones de equipo de 1 proyectadas. • 2 reuniones interdisciplinarias de 2 proyectadas. • 2 actividad documentales de 2 proyectadas. • 1 taller de 1 proyectado **Meta:** 154 actividades (80%). **(Entre deportivas, recreativas y culturales)** • Actividades proyectadas 193

						• Actividades realizadas 208 **Alcanzado: 107.7%** Se alcanza meta del objetivo.
OBJETIVO	**META**	**NOMBRE DEL INDICADOR**	**FORMULA DE CALCULO**	**PERIODICIDAD DE MEDICIÓN**	**RESULTADO**	**ANALISIS**
Contar con nivel de satisfacción igual o mayor a sobresaliente en el área de deportes por parte de los beneficiarios	Alcanzar nivel de satisfacción > a 30 en percepciones del área de deportes	Percepción de los beneficiarios sobre las actividades del área de deportes (Deficiente-Insuficiente – Aceptable – Sobresaliente - Excelente)	Encuesta abierta a 60 usuarios aleatorios. Suma del número de percepciones sobresaliente y excelentes. Escala: 0-10 Defici. 11 a 20 Insuf. 21 a 30 Acep. 31 a 40 Sobr. 41 a 50 Exce.	Semestral	No Aplica	Se realizan 5 preguntas a 60 usuarios (30 Am – 30 PM). El resultado arrojo un promedio de 49,37 de 50 puntos posibles lo que ubica la calificación en la escala de percepción de Excelente. Ver documento: ” ANÁLISIS DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN AREA DEPORTES 2026 I” En drive Alcance 1.
OBJETIVO	**META**	**NOMBRE DEL INDICADOR**	**FORMULA DE CALCULO**	**PERIODICIDAD DE MEDICIÓN**	**RESULTADO**	**ANALISIS**
Asistir a las capacitaciones y/o reuniones solicitadas	Asistir al 100% de las capacitaciones y/o reuniones solicitadas	Número de capacitaciones y/o reuniones asistidas	(# de capacitaciones y/o reuniones x # de capacitaciones y/o reuniones programas) / 100	Mensual	100%	Se asiste a 10 capacitaciones y/o reuniones de 10 requeridas.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- **Ejercicio físico**. Se recomienda dar continuidad a las actividades de fortalecimiento muscular, encaminadas a combatir la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y mantener la autonomía en tareas diarias como levantarse de una silla o cargar las compras. Con una frecuencia de 2 a 3 días a la semana y una intensidad moderada. Al igual que mantener las actividades de resistencia que buscan mejorar la eficiencia del corazón y los pulmones, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorando los niveles de energía diaria. Sin dejar de lado la movilidad funcional y el equilibrio como pilares críticos para la prevención de caídas y la conservación de los rangos de movimiento naturales de las articulaciones.

- **Implementos.** Algunos de los elementos disponibles en la zona de deportes, presentan desgaste irreversible, por tal razón se recomienda dotar de bandas y tubos elásticos de resistencia, que son el sustituto ideal de las pesas tradicionales. Ofrecen una resistencia progresiva (aumenta según se estira), cuidan las articulaciones y, si se sueltan por accidente, no causan lesiones por impacto, lo cual es ideal para el trabajo de desarrollado con la población de adultos mayores.

Para constancia, se firma en la ciudad de Pereira Risaralda, a los (30) días del mes de junio del año 2026.



_____

Waygner Xamir Quinto Sinisterra
Cédula: 1076329290
Profesional en Educación Física, Recreación y Deportes **|** C.T.A MULTISER
E-mail: xamsinis@gmail.com
Celular: + 57 3126692190