1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

NOMBRES Y APELLIDOS	**JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA**			
NÚMERO DE CÉDULA	***1144170116***			
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios	x	Obra o Labor	
CARGO	*PROFESIONAL EN DEPORTE*			
PERIODO DEL INFORME	*18 AL 30 DE SEPTIEMBRE 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, según lo establecido en el documento denominado: Procedimiento de Actividad Física- Recreación y Cultura, estructurando el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo del área, dando cumplimiento a mínimo al ochenta por ciento (80%) de las actividades allí programadas, y	Se coordina el Área de Actividad Física, Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira, Risaralda, de acuerdo con los lineamientos establecidos en el Procedimiento de Actividad Física, Recreación y Cultura. Para el desarrollo de las acciones se estructura y ejecuta el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo del área, realizando seguimiento permanente al cumplimiento de las actividades programadas y garantizando la ejecución de mínimo el ochenta por ciento (80%) de las mismas. De igual manera, se mantiene actualizado el registro diario de asistencia de los beneficiarios y de las actividades desarrolladas mediante el aplicativo institucional dispuesto para tal fin, permitiendo llevar un adecuado control, seguimiento y trazabilidad de las acciones ejecutadas. **Objetivo:** Coordinar, planificar y realizar seguimiento a las actividades del Área de Actividad	✓ Plan de trabajo área ✓ Cronograma de actividades. ✓ Registro en aplicativo institucional. **Entregables en Drive institucional**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
mantener registro diario de asistencia y actividades en el aplicativo institucional dispuesto para tal fin.	Física, Recreación y Cultura del programa Centro Vida, mediante la estructuración y ejecución del plan de trabajo cualitativo y cuantitativo, garantizando el cumplimiento de las actividades programadas y el registro oportuno de asistencias y acciones desarrolladas en el aplicativo institucional.	
2. Ante la detección de una patología, accidente o cualquier condición que requiera atención adicional durante el desarrollo de las actividades, realizar las remisiones internas o externas correspondientes dentro de las veinticuatro (24) horas siguientes. Asimismo, atender las remisiones dirigidas al Área de Deportes y efectuar el seguimiento de cada caso hasta su cierre, dejando constancia en la bitácora de seguimiento.	Para este periodo no se realizaron ni se recibieron remisiones de otras áreas, debido a que no se presentaron situaciones que lo requirieran.	No aplica
3. Ejecutar mínimo 7 sesiones semanales de actividad física, recreación y cultura, de las cuales al menos 5 sean grupales, cada una con su respectivo plan de clase, abordando de manera rotativa las temáticas establecidas por el programa. Además, apoyar como segundo profesional en mínimo 3 sesiones semanales lideradas por otros compañeros, dejando como evidencia el plan de clase	Se ejecutan semanalmente sesiones de actividad física, recreación y cultura, garantizando el desarrollo de actividades grupales y la elaboración del respectivo plan de clase para cada sesión. Las actividades se orientan de manera rotativa al fortalecimiento físico y funcional, actividad física musicalizada y aeróbica, actividad acuática y natación, recreación y rescate de la tradición, estimulación cognitiva y ludoteca, así como expresión cultural y artística. De igual manera, se brinda apoyo como segundo profesional en sesiones lideradas por otros integrantes del área, dejando como evidencia el plan de clase correspondiente firmado por los profesionales participantes. **Objetivo:** Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante la ejecución planificada y continua de actividades físicas, recreativas, acuáticas, cognitivas, culturales y artísticas, fortaleciendo sus capacidades físicas, funcionales, sociales	✓ Planes Clase ✓ Ficha Taller. ✓ Base de datos de área. **Entregables en Drive institucional**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
firmado por ambos profesionales.	y cognitivas, y garantizando el cumplimiento de la programación establecida por el Área de Actividad Física, Recreación y Cultura. **Nota:** Para el presente periodo, comprendido entre el 18 y el 30 de septiembre de 2026, se desarrollaron las actividades correspondientes de acuerdo con los días efectivos de ejecución, los cuales sumaron un total de nueve (9) días de actividad. En consecuencia, la cantidad de sesiones realizadas durante este periodo fue proporcional al tiempo efectivamente laborado y a la programación establecida (Aproximadamente 11 sesiones) **Se realizaron las siguientes actividades:**	

FECHA	*JOR*	*NOMBRE DE ACTIVIDAD*	*ORIENTACIÓN*	*APOYO*
18/09/2026	PM	Ejercicio Físico Dirigido	DEPORTE	WAYNER QUINTO
21/09/2026	AM	Ejercicio Físico Musicalizado	DEPORTE	JUAN SANCHEZ
21/09/2026	*AM*	*Actividad Recreativa*	*RECREACIÓN*	*SIN APOYO*
22/09/2026	AM	Piscina	DEPORTE - NATACIÓN	KATHERINE LÓPEZ
23/09/2026	*AM*	*Concentración mental -Juegos*	*RECREACIÓN*	*JUAN SANCHEZ*
24/09/2026	AM	Taller - Moviendo el cuerpo calmando la mente	DEPORTE	SIN APOYO
24/09/2026	AM	Recreación - Juegos de Mesa	CULTURA	KATHERINE LÓPEZ
25/09/2026	*AM*	*Actividad Física Musicalizado*	*DEPORTE*	*WAYNER QUINTO*
28/09/2026	PM	Actividad Física Dirigida	DEPORTE	SIN APOYO
28/09/2026	*PM*	*Actividad Juegos de Mesa y tradicionales*	*CULTURA*	*SIN APOYO*
29/09/2026	*AM*	*Piscina*	*DEPORTE - NATACIÓN*	*SIN APOYO*
29/09/2026	AM	Actividad Física Musicalizada	DEPORTE	SIN APOYO
30/09/2026	*AM*	*Estimulación Cognitiva-Recreación*	*RECREACIÓN*	*JUAN SANCHEZ*

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
4. Aplicar las valoraciones **PAR-Q y Senior Fitness Test** a todos los usuarios activos, nuevos o que se reintegren después de una ausencia superior a 30 días, respetando la periodicidad establecida de un año. Asimismo, analizar y registrar los resultados en el **Plan de Atención Integral** e implementar las acciones de intervención que sean necesarias.	Se aplican las valoraciones a los usuarios del programa, de acuerdo con la periodicidad establecida para usuarios activos, nuevos ingresos y personas que se reintegran después de una ausencia prolongada. Los resultados obtenidos son analizados y registrados en el Plan de Atención Integral, permitiendo identificar condiciones físicas, capacidades funcionales y posibles factores de riesgo que requieran intervención o seguimiento. **Objetivo:** Valorar la aptitud física y funcional de las personas mayores mediante la aplicación periódica del PAR-Q y el Senior Fitness Test, con el fin de identificar necesidades, riesgos y capacidades individuales, registrar los resultados en el Plan de Atención Integral y establecer las medidas de intervención y seguimiento necesarias para promover una participación segura en las actividades físicas. **Nota:** La totalidad de los usuarios que requerían valoración durante el presente periodo fueron evaluados mediante el cuestionario PAR-Q por parte del equipo de Deportes. En cuanto al Senior Fitness Test, a la fecha este instrumento no ha sido avalado ni entregado oficialmente al área para su aplicación, por lo cual no se han realizado valoraciones bajo esta metodología. Durante el presente periodo no me fue requerido la aplicación directa de valoraciones PAR-Q a los beneficiarios. En cumplimiento de esta obligación, la gestión realizada se orientó a la consolidación, organización y migración de la línea base de información hacia las herramientas dispuestas por la administración.	✓ Formato PAR-Q ✓ Registro Atención Individual **Entregables en Drive institucional**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
5. Apoyar la ejecución mensual mínimo de un (1) Encuentro Intergeneracional o una (1) Escuela de Familias o (1) "Cine foros" en articulación con el Talento Humano del programa.	Durante este periodo no se realizó ninguna actividad de encuentro Intergeneracional, escuela de familias o cine foro.	No aplica.
6. Asistir al 100% de las reuniones técnicas, capacitaciones, inducciones y reinducciones convocadas por la coordinación del programa, así como a las visitas de evaluación y seguimiento realizadas por las Secretarías de Desarrollo Social y de Salud municipales y departamentales.	Se participa en las reuniones técnicas, capacitaciones, inducciones y reinducciones convocadas por la coordinación del programa, atendiendo los espacios establecidos para la actualización de lineamientos, fortalecimiento de conocimientos y articulación de los procesos institucionales. De igual manera, se brinda acompañamiento durante las visitas de evaluación y seguimiento realizadas por las Secretarías de Desarrollo Social y de Salud, tanto municipales como departamentales, aportando la información y evidencias requeridas para la verificación del cumplimiento de las acciones desarrolladas. **Objetivo:** Garantizar la participación activa en los espacios técnicos, formativos y de seguimiento institucional convocados por la coordinación del programa y las entidades competentes, con el fin de fortalecer los procesos del área, mantener actualizados los lineamientos de atención y contribuir al adecuado cumplimiento y evaluación de las actividades desarrolladas. Reuniones asistidas: ***Fecha*** — ***Tema de reunión*** — ***# acta*** *22/09/2026* — Reunión equipo azul AM — 191 *29/09/2026* — Reunión equipo interdisciplinar — 193	✓ Actas de reunión ✓ Registro fotográfico

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
	Visitas atendidas: ***Fecha*** ***Visita atendida*** ***Tema*** *24/09/2026* Equipo veeduría Alcaldía Pereira Base de datos	
7. Reportar mensualmente el 100% de la información e indicadores requeridos para el seguimiento a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez y al Plan de Acción del programa Centro Vida, dentro de los plazos y formatos que para el efecto disponga la coordinación, y registrar mensualmente en el aplicativo institucional o base de datos dispuesto por la coordinación el 100% de las actividades individuales y masivas ejecutadas durante el mes.	Se reporta mensualmente la información e indicadores requeridos para el seguimiento a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez y al Plan de Acción del programa Centro Vida, atendiendo los plazos, formatos y lineamientos establecidos por la coordinación. De igual manera, se registran en el aplicativo institucional o base de datos dispuesta para tal fin las actividades individuales y masivas ejecutadas durante el mes, garantizando la actualización, trazabilidad y consolidación de la información correspondiente a las acciones desarrolladas por el área. **Objetivo:** Garantizar el reporte oportuno, completo y organizado de la información, indicadores y actividades desarrolladas, mediante su registro mensual en los formatos, aplicativos o bases de datos establecidos, con el fin de facilitar el seguimiento a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, al Plan de Acción del programa Centro Vida y al cumplimiento de las metas institucionales.	✓ Informe y reportes ✓ Certificado **Entregables en Drive institucional**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
8. Estructurar y ejecutar mínimo una (1) jornada educativa mensual por jornada de atención sobre hábitos y estilos de vida saludables, con su respectiva ficha técnica.	El **24 de septiembre de 2026** se llevó a cabo el taller **"Moviendo el Cuerpo, Calmando la Mente"**, dirigido a los beneficiarios del programa Adulto Mayor del CV. Durante la jornada se desarrollaron actividades físicas, recreativas y lúdicas orientadas al reconocimiento del movimiento como una herramienta para el manejo del estrés y el fortalecimiento del bienestar físico, mental y social. Mediante ejercicios, juegos y dinámicas grupales se promovió la participación activa, la interacción entre los asistentes y la incorporación de hábitos saludables en la vida cotidiana. **Objetivo:** Promover en las personas mayores el reconocimiento de la actividad física, la recreación y el juego como herramientas para el manejo del estrés y el fortalecimiento del bienestar físico, mental y social, fomentando hábitos saludables, la participación grupal y la incorporación del movimiento en la vida cotidiana.	✓ Fica Taller ✓ Registro fotográfico.
9. Participar en el 100% de los estudios de caso convocados por el equipo interdisciplinario del programa cuando la situación de un usuario así lo requiera, aportando el análisis y las recomendaciones propias del área de actividad física, recreación y cultura, dejando constancia de su participación y de las recomendaciones emitidas en el acta o documento del respectivo estudio de caso dentro de los tres (3) días hábiles siguientes a su realización, y realizando seguimiento al caso hasta su cierre.	Durante este periodo no se me fue convocado a participar en estudios de caso.	No aplica

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
10. Apoyar las jornadas de entrega de alimentos y/o transporte de los adultos mayores, brindando acompañamiento asistencial, apoyo en la movilidad y medidas de seguridad para prevenir caídas y garantizar un adecuado desplazamiento. Asimismo, apoyar otras actividades del programa Centro Vida compatibles con la programación y el objeto contractual.	Durante este periodo se proporcionó apoyo y acompañamiento (según cronograma establecido por la administración) en las jornadas de transporte vehicular. Durante el mes de septiembre de 2026 se realizó apoyo de la siguiente manera: • Del 17 al 19 de septiembre (SEMANA 1) – Apoyo servicio de ruta • Del 21 al 26 de septiembre (SEMANA 2) – Apoyo servicio de ruta • Del 28 al 30 de septiembre (SEMANA 3) – Apoyo servicio de ruta	✓ Registro fotográfico
11. Apoyar la planeación, preparación y ejecución de las actividades masivas y extramurales del programa (tales como fiestas de la cosecha, festivales artísticos, concursos de talento, reinados, fechas especiales, brigadas y demás eventos conmemorativos o comunitarios), coordinando la participación de los usuarios de ambas jornadas conforme a la logística y programación que disponga la coordinación, así como brindando el apoyo interdisciplinario que requieran las demás áreas de atención del programa para la adecuada ejecución de dichas	**Objetivo:** Apoyar de manera integral el desarrollo de las actividades masivas y extramurales del programa, favoreciendo la participación de las personas mayores, la adecuada organización logística y la articulación interdisciplinaria durante su ejecución. Se brindó apoyo a la actividad denominada **"Amor y Amistad"**, realizada el **19 de septiembre de 2026** y liderada por el Área Psicosocial. Asimismo, se apoyaron las actividades sabatinas programadas y desarrolladas bajo la responsabilidad de las diferentes áreas interdisciplinarias del programa.	✓ Registro fotográfico

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES
actividades, garantizando su participación en el 100% de las actividades masivas y extramurales que sean programadas por el Centro Vida.		

3. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN	RESULTADO	ANALISIS
1. Coordinar el Área Actividad Física-Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira Risaralda,	Alcanzar el 80% de las actividades programadas en el plan de trabajo.	Numero de actividades realizadas en el área	(# de Act, realizadas en el área x 100) / # de Act. totales de área requeridas	Mensual	**96.2%**	**Actividades proyectadas Mes** (20 Días hábiles): 32 Act. x 5 Profesionales + 28 Act x 1 Profesional Total, Act: 128 **Para este periodo** (9 Días hábiles) • 20 días = 180 Act. 9 días = 81 Act. **Total, Actividades Realizadas:** 78 **Alcanzado: 96,2%** Se alcanza meta del objetivo.
2. Realizar/recibir remisiones internas y/o Externas ante la detección de situaciones de usuarios que lo requieran.	Realizar/Recibir remisiones Internas y/o externas según se requiera.	Numero de remisiones hechas y/o recibidas.	(# remisiones hechas y/o recibidas x 100) / remisiones hechas y/o recibidas requeridas	Mensual	**N/A**	Para este periodo no se realizaron ni se recibieron remisiones
3. Ejecutar mínimo 7 sesiones	Alcanzar el 80% de las actividades programadas.	Número de actividades y apoyos	(# de Act. Realizadas x 100) / # 28 Act.	Mensual	**Actividades 100%**	**Actividades proyectadas Mes** (20 Días hábiles): • 28 actividades

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN	RESULTADO	ANALISIS
semanales de actividad física. Además, apoyar como segundo profesional en mínimo 3 sesiones semanales	100% de Apoyos	desarrollados en el periodo.	(# de Apoyos. realizados x 100) / # 12 Apoyos.		**Apoyos 133%**	**Para este periodo** (9 Días hábiles) • 20 días = 28 Act. 9 días = 13 Act. **Total, Actividades Realizadas:** 13 **:** • 8 deportivas de 6 proyectadas. • 3 recreativas de 3 proyectadas. • 2 culturales de 2 proyectadas. **Alcanzado: 100%** Se alcanza meta del objetivo. **Apoyos proyectadas Mes** (20 Días hábiles): • 12 apoyos **Para este periodo** (9 Días hábiles) • 20 días = 12 Apo. 9 días = 6 Apo. **Total, apoyos realizados:** 8 **:** **Alcanzado: 133%** Se alcanza meta del objetivo.

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN	RESULTADO	ANALISIS
4. Realizar test de valoraciones requeridos	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 30 días del beneficiario, en tal caso se realizará nueva medición)	**N/A**	Durante el presente periodo no me fue requerido la aplicación directa de valoraciones PAR-Q a los beneficiarios.
5. Apoyar la ejecución de un (1) Encuentro Intergeneracional o una (1) Escuela de Familias o (1) “Cine foros”	Apoyar 1 Actividad	# Actividades apoyadas	1 actividad apoyada = 100%	Mensual	**N/A**	Durante el presente periodo no se convocó a apoyo de actividad
6. 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 asistidas x 100)/ # de capacitaciones y/o reuniones requeridas	Mensual	**100%**	Se asiste a 2 capacitaciones y/o reuniones de 2 requeridas.
7. Reportar el 100% de información para PP y PA. Adicional a registrar mensualmente en el aplicativo institucional o base de datos los registros requeridos	Reportar PP/PA/BD requeridos	Reporte PP/PA/BD	Registros Realizados	Mensual	**100%**	Registros de PP/PA/BD realzados completamente. Aval obtenido de cumplimiento adjunto obligación 7.
8. Estructurar y ejecutar mínimo una (1) jornada educativa mensual por jornada de atención sobre	Realizar 1 Actividad educativa	Realización Actividad educativa	1 actividad educativa = 100%	Mensual	**100%**	Actividades Educativas realizadas: 1 **Alcanzado: 100%**

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN	RESULTADO	ANALISIS
hábitos y estilos de vida saludables, con su respectiva ficha técnica.						Se alcanza meta del objetivo.
9. Participar en el 100% de los estudios de caso convocados	Participar en Actividades de estudios de caso convocados	# Actividades de estudios de caso atendidos	(# Actividades de estudios de caso realizados x 100) / Actividades de estudios de caso requeridos	Mensual	**N/A**	Durante el presente periodo no se me convocó a actividades de estudios de caso atendidos
10. Apoyar las jornadas de entrega de alimentos y/o transporte de los adultos mayores	Realizar apoyos solicitados	Apoyos solicitados CVOriente	(# apoyos realizados x 100%) / apoyos solicitados	Mensual	**100%**	(11 Apoyos Realizados x 100) / 11 Apoyos solicitados = **Alcanzado: 100%**
11. Apoyar la planeación, preparación y ejecución de las actividades masivas y extramurales del programa (Actividades conmemorativas)	Realizar actividades conmemorativas requeridas	Actividades conmemorativas	(# Actividades conmemorativas realizadas x 100) / # actividades conmemorativas requeridas	Mensual	**100%**	1 actividad conmemorativa realizada *100/ 1 Actividad conmemorativa solicitada = **Alcanzado: 100%**

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*Fortalecimiento muscular

Se recomienda dar continuidad a las actividades de fortalecimiento muscular dirigidas a las personas mayores, priorizando el trabajo del tren inferior por su importancia en la movilidad, el equilibrio, la estabilidad y la prevención de caídas. Este tipo de intervención favorece la autonomía funcional y contribuye al mantenimiento de las capacidades físicas de los beneficiarios.

*Dotación de implementos deportivos

Se sugiere ampliar y diversificar la dotación de implementos deportivos del área, con el fin de enriquecer las sesiones y facilitar la adaptación de las actividades a los diferentes niveles funcionales de los usuarios. Una mayor variedad de recursos permitiría desarrollar actividades más dinámicas, inclusivas y acordes con las necesidades de las personas mayores.

*Condiciones de la piscina

Se recomienda realizar revisión e intervención del sistema de calefacción de la piscina, con el propósito de mantener una temperatura adecuada para el desarrollo de las actividades acuáticas. Las bajas temperaturas han limitado la participación de algunos beneficiarios y pueden afectar la continuidad de las sesiones. Garantizar condiciones térmicas apropiadas favorecerá la asistencia, el confort y el adecuado aprovechamiento de este espacio.

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



John Wilmar Loaiza Valencia
Cédula: 1144170116
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación | C.T.A MULTISER
E-mail: John.loaiza@utp.edu.co
Celular: + 57 3023957406