PLAN DE TRABAJO

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Fecha: 28 septiembre de 2026 John Wilmar Loaiza Katherine López Wayner Quinto Juan Bautista Sánchez David Rentería Jheyson Acevedo Profesionales en deporte	Fecha: _____ de _____de 2026 Jeferson Marín Fernández Profesional	Fecha: _____ de _____de 2026 Gloria Clemencia González Carmona Coordinadora Administrativa
PERIODO: 18 septiembre al 17 noviembre 2026		

INDICE PRINCIPAL

Contenido

INTRODUCCIÓN **3**
1. OBJETIVOS **4**
1.1 Objetivo general 4
1.2 Objetivos específicos 4
2. ALCANCE **5**
3. MARCO TEORICO – CONCEPTUAL **6**
4. METODOLOGIA **7**
5. ACTIVIDADES FOCALES POR GRUPO **9**
6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES **11**
7. RECURSOS **11**
8. SEGUIMIENTO Y MEDICIÓN **13**
9. ANEXOS **15**

INTRODUCCIÓN

Este plan de trabajo tiene como objetivo estructurar y optimizar las actividades del área de deportes del *Centro Vida Oriente*, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los beneficiarios mediante un enfoque integral que combina deporte, recreación y cultura. El programa está diseñado para fomentar el bienestar físico, mental y social de las personas mayores, a través de actividades adaptadas a sus necesidades y capacidades, complementadas con valoraciones físicas que permitan evaluar su estado y condición física. El equipo de deportes conformado por 6 profesionales en el área asumirá la responsabilidad de desarrollar y supervisar seis líneas de trabajo:

1. **Ejercicio Físico Dirigido**: Sesiones personalizadas para mejorar la fuerza, flexibilidad y equilibrio. (Línea 1 Víctor Alfonso Marín)
2. **Actividad Física Musicalizada**: Ejercicios dinámicos con música para estimular la coordinación, el ritmo y la motivación. (Línea 2 Jheyson Acevedo)
3. **Ejercicio Físico Cardiovascular en Máquinas**: Entrenamientos en equipos especializados para fortalecer la capacidad aeróbica. (Línea 3 Jhon Felipe Agudelo)
4. **Actividades Recreativas**: Juegos y dinámicas grupales que fomenten la interacción social y el disfrute. (Línea 4 David Rentería)
5. **Actividades Culturales**: Talleres y eventos que promuevan la expresión artística y el aprendizaje continuo. (Línea 5 Juan Sánchez)
6. **Actividades en Piscina**: Ejercicios acuáticos para mejorar la movilidad y reducir el impacto articular. (Línea 6 John Wilmar Loaiza)

De manera transversal, el equipo también será responsable de la línea de **Valoraciones Deportivas**, que incluirá la aplicación de pruebas como el *Test de Tinetti Modificado* que permite identificar riesgos de caídas y evaluar el equilibrio y la marcha, y la **Escala de Lawton**, enfocada en medir la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades instrumentales de la vida diaria. Ambas herramientas serán aplicadas al 100% de la población requerida, permitiendo una caracterización precisa de su estado funcional inicial y una planificación adecuada de las actividades.

Con este plan, el área de deportes busca no solo promover la actividad física y recreativa, sino también contribuir al bienestar general de cada beneficiario, respetando sus capacidades y fomentando su participación activa en un entorno seguro e inclusivo.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo general

Desarrollar un programa de actividad física, recreación y cultura para personas adultas mayores que pertenecen al programa del Centro Vida Oriente 2025, bajo los lineamientos según la ley 1276 del 2009 que establece los nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida.

1.2 Objetivos específicos

- Aplicar a los beneficiarios del centro vida oriente los instrumentos valorativos (escala de Tinetti y escala de Lawton) proporcionados por el programa, con el fin de obtener un diagnostico integral.
- Promover la salud física y mental de los adultos mayores a través de programas de ejercicio adaptado, actividades recreativas y dinámicas culturales que contribuyan a su bienestar integral.
- Fomentar la inclusión y participación social mediante actividades deportivas, recreativas y culturales que fortalezcan la integración comunitaria y reduzcan el aislamiento social en esta población.
- Desarrollar y mantener habilidades funcionales mediante ejercicios físicos orientados a mejorar la movilidad, la fuerza y el equilibrio, reduciendo así el riesgo de caídas y otras afecciones relacionadas con el envejecimiento.
- Contribuir a la interacción social, la memoria colectiva y la movilidad funcional de los adultos mayores mediante la realización de juegos tradicionales y de la calle.

2. ALCANCE

Este plan de trabajo abarca la implementación y gestión de actividades deportivas, recreativas y culturales dirigidas a 180 beneficiarios diarios, divididos en dos jornadas de 90 personas cada una. El programa estará a cargo de un equipo de seis profesionales en deporte, quienes desarrollarán y supervisarán seis líneas estratégicas de intervención:

- Ejercicio Físico Dirigido
- Actividad Física Musicalizada
- Ejercicio Físico Cardiovascular en Máquinas
- Actividades Recreativas
- Actividades Culturales
- Actividades en Piscina

Adicionalmente, el equipo será responsable de la línea de valoraciones deportivas, que incluirá la aplicación del Test de Tinetti Modificado y la escala de Lawton, para evaluar el estado físico y funcional de los beneficiarios.

El alcance de este plan contempla la mejora de la calidad de vida de las personas mayores mediante actividades adaptadas a sus necesidades, promoviendo el envejecimiento activo y saludable, así como la socialización, el aprendizaje continuo y el monitoreo constante de su progreso. Este enfoque integral busca impactar positivamente en los aspectos físicos, mentales, sociales y culturales de los beneficiarios, consolidando al Centro Vida Oriente como un espacio inclusivo y enriquecedor para la población mayor.

3. MARCO TEORICO – CONCEPTUAL

El marco conceptual se sustenta en los principios del envejecimiento activo, promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Adulto Mayor: Persona de 60 años o más que experimenta cambios físicos, emocionales y sociales propios del envejecimiento, donde se busca promover su bienestar y autonomía.

Recreación: Actividades realizadas para disfrutar, relajarse y fomentar el bienestar emocional, social y cognitivo.

Deporte adaptado: Conjunto de actividades físicas adaptadas que mejoran la salud, la movilidad y la funcionalidad, promoviendo un envejecimiento activo.

Cultura: Expresiones y tradiciones que fortalecen la identidad, la creatividad y la conexión emocional de los adultos mayores con su entorno.

Actividad en Piscina: Ejercicios acuáticos de bajo impacto que mejoran la fuerza, flexibilidad y bienestar general, especialmente beneficiosos para personas con movilidad reducida.

Envejecimiento Activo: Proceso de optimizar oportunidades de salud, participación y seguridad para mantener una calidad de vida plena en la vejez.

Funcionalidad y Autonomía: Capacidad de realizar actividades diarias y tomar decisiones de manera independiente, fundamentales para una vida digna y saludable.

Escala de Tinetti modificado: Herramienta para evaluar el equilibrio y la marcha, útil en la detección de riesgos de caídas.

Escala de Lawton: Instrumento que mide la capacidad para realizar actividades instrumentales de la vida diaria, reflejando niveles de independencia funcional.

Actividad Física Dirigida: Ejercicio planificado y supervisado, adaptado a las necesidades individuales, orientado a mejorar la fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad para potenciar la funcionalidad y autonomía.

4. METODOLOGIA

La metodología se estructurará en dos momentos principales para garantizar la correcta implementación y seguimiento de las actividades:

Ejecución de Actividades Deportivas, Recreativas y Culturales

- **Organización de la Jornada**
  - La población beneficiaria estará dividida en tres grupos: Amarillo, Azul y
  - Rojo.
  - Cada jornada, tanto en la mañana como en la tarde, tendrá un total de 90 beneficiarios, distribuidos equitativamente entre los tres grupos.
  - Las actividades iniciarán a las 9:00 a.m. en la jornada mañana y a las 2:00 p.m. en la jornada tarde.
  - Rotación y Sesiones.
  - Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos por grupo.
  - Las actividades serán rotativas, de manera que cada grupo participe en todas las líneas de trabajo a lo largo de la jornada o semana.
  - Las estaciones estarán a cargo de los profesionales según su línea principal, pero todos apoyarán las demás actividades para garantizar la continuidad y cohesión en el desarrollo de las mismas.
- **Líneas de Trabajo y Enfoque:**
  - Ejercicio Físico Dirigido: Mejora de fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad.
  - Actividad Física Musicalizada: Promoción del ritmo, la coordinación y la motivación mediante música.
  - Ejercicio Físico Cardiovascular en Máquinas: Entrenamientos aeróbicos guiados.
  - Actividades Recreativas: Dinámicas grupales que fomenten la interacción social.
  - Actividades Culturales: Talleres creativos y eventos para el aprendizaje y la expresión artística.
  - Actividades en Piscina: Ejercicios acuáticos para mejorar la movilidad y reducir el impacto articular.

- **Dinámica de Apoyo**

Todos los profesionales realizarán actividades en todas las líneas, reforzando el trabajo interdisciplinario y garantizando un ambiente inclusivo y motivador.

Se priorizará la seguridad y adaptación de las actividades según las capacidades de los beneficiarios.

Valoración, Análisis y Gestión Documental Valoraciones físicas

- Se aplicarán las herramientas **Test de Tinetti Modificado** y la **Escala de Lawton** para evaluar la condición física funcional y de autonomía en actividades cotidianas de los beneficiarios.
- Las valoraciones se realizarán en días específicos, previamente programados, fuera de las sesiones regulares de actividades.

- **Análisis de Resultados**
  - Los datos obtenidos de las valoraciones serán analizados para identificar necesidades, riesgos y avances individuales.
  - Los resultados permitirán ajustar las actividades de las líneas de trabajo según las características específicas de los beneficiarios.
  - Gestión Documental
  - Los profesionalesserán responsablesde registrar las observaciones y resultados obtenidos en cada sesión.

.
Esta metodología asegura un enfoque integral, adaptado y organizado, que promueve la participación activa, el monitoreo constante y el bienestar de los beneficiarios en el Centro Vida Oriente.

5. ACTIVIDADES FOCALES POR GRUPO

A. Grupo Rojo – Enfoque Asistido y Estimulante:

Perfil: Personas con limitaciones físicas avanzadas (uso de bastón, silla de ruedas, enfermedades crónicas).

Objetivo: Estimular la movilidad, mantener habilidades funcionales básicas y promover la socialización en un entorno seguro y acompañado.

Adaptaciones por Línea:

- **Ejercicio Físico Dirigido:** Movilidad pasiva y activa asistida, ejercicios en silla o cama, uso de bandas elásticas suaves.
- **Actividad Física Musicalizada:** Movimiento de extremidades con acompañamiento rítmico, palmas, percusión corporal en silla, uso de pañuelos o instrumentos de ritmo livianos.
- **Máquinas Cardiovasculares**: Ejercicios asistidos con supervisión directa.
- **Actividades Recreativas:** Juegos de mesa adaptados, actividades sensoriales, concursos simples desde la silla (como adivinanzas o memoria).
- **Actividades Culturales**: Manualidades sencillas, juegos de mesa, lectura de cuentos, karaoke pasivo (escuchar o cantar sentado).
- **Piscina (si aplica):** Estimulación acuática con apoyo físico completo, sesiones de relajación o ejercicios asistidos por profesionales en el agua.

B. Grupo Azul – Enfoque Preventivo y Funcional

Perfil: Personas con cierta autonomía, pero con riesgos o condiciones que requieren precaución.

Objetivo: Mantener y mejorar capacidades físicas y mentales mediante ejercicios moderados con enfoque preventivo.

Adaptaciones por Línea:

- **Ejercicio Físico Dirigido:** Fortalecimiento suave, equilibrio con apoyo, caminatas cortas guiadas.
- **Actividad Física Musicalizada:** Baile suave, ejercicios rítmicos con bajo impacto.
- **Máquinas Cardiovasculares:** Uso controlado de caminadoras, bicicletas estáticas, siempre con monitoreo.
- **Actividades Recreativas:** Juegos con movimiento controlado (paracaídas, dominó en movimiento), dinámicas que inviten a participar con cautela.

- **Actividades Culturales:** Talleres de memoria, manualidades más complejas, teatro, juegos de rol.
- **Piscina:** Ejercicios de movilidad y fortalecimiento dentro del agua, uso de flotadores para seguridad.

C. Grupo Amarillo – Enfoque Activo y de Progreso

Perfil: Adultos mayores funcionales y con buena condición física y mental.

Objetivo: Potenciar habilidades, fomentar la autonomía, el liderazgo y el aprendizaje continuo.

Adaptaciones por Línea:

- **Ejercicio Físico Dirigido**: Rutinas completas con niveles progresivos, circuitos funcionales.
- **Actividad Física Musicalizada:** Coreografías, ritmos variados, baile grupal.
- **Máquinas Cardiovasculares:** Entrenamientos más prolongados, registro de progreso individual.
- **Actividades Recreativas**: Retos físicos y cognitivos, juegos activos (minibolos, caminatas en grupo, búsqueda del tesoro).
- **Actividades Culturales**: Proyectos colectivos, exposiciones artísticas, concursos, presentaciones teatrales.
- **Piscina**: Natación libre, ejercicios de resistencia acuática, circuitos grupales.

Todos los profesionales conocen las adaptaciones para cada grupo y apoyan cuando se rota de estación.

Se promueve la integración intergrupal en eventos especiales (ej. festivales, celebraciones, muestras culturales), adaptando la participación según capacidades.

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Para el cumplimiento de este plan de trabajo se construyó el cronograma de actividades del área (**Anexo 1**) que describe las actividades, periodicidad, responsables, entre otros para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

7. RECURSOS

Para el cumplimiento de este plan de trabajo se requieren de los siguientes recursos humanos, locativos, técnicos, financieros y tecnológicos, según las necesidades detectadas para la evaluación, intervención y seguimiento.

Tabla 1. Recursos

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD POR DESARROLLAR
Humano	Equipo de deportes e interdisciplinario	Planificación, ejecución y seguimiento de las actividades deportivas, recreativas y culturales, además de la aplicación y análisis de los test de valoración funcional.
Locativo	Instalaciones del *Centro Vida*, que incluyen salón múltiple, salón cerrado, áreas verdes y cancha contigua, piscina, gimnasio y mirador.	Realización de actividades físicas, recreativas y culturales, además de sesiones individuales de valoración y reuniones grupales.

Técnico	Colchonetas, maquinaria gimnasio, balones, bastones, bandas elásticas, flotadores para piscina, equipo de sonido, pesas, cronómetros, y juegos tradicionales como parques, ajedrez, sapo y dominó, entre otros elementos deportivos.	Implementación de ejercicios y dinámicas recreativas, culturales y deportivas adaptadas a las necesidades de los beneficiarios.
Financiero	Presupuesto asignado para la compra de insumos y mantenimiento de equipos deportivos.	Garantizar la realización de actividades y la disponibilidad de recursos necesarios para cada una.
Tecnológico	Equipos de cómputo, celulares y Tablet para el registro de información, como asistencias, tabulación y análisis de los resultados de los test.	Equipos de cómputo, celulares y Tablet destinados al registro de información, incluyendo asistencias, tabulación y análisis de los resultados de los test

8. SEGUIMIENTO Y MEDICIÓN

El plan de trabajo es evaluado periódicamente, a través de los indicadores establecidos. El resultado de éstos muestra el grado de eficacia de las actividades realizadas; constituyéndose en la base de futuros ajustes y/o modificaciones.

- Monitoreo de procesos cualitativos (**Anexo 2**): Observación sistemática y continua de un proceso que no puede ser medido directamente con números. En otras palabras, es la acción de seguir de cerca y evaluar aquellos aspectos subjetivos, percepciones, opiniones y experiencias que surgen en un determinado contexto.
- Monitoreo de procesos cuantitativos (**Anexo 3**): Consiste en la medición y seguimiento de variables numéricas a lo largo del tiempo para evaluar el desempeño de un proceso o sistema. En otras palabras, es la acción de recopilar datos numéricos y analizarlos con el fin de obtener una visión objetiva de cómo está funcionando algo.

El seguimiento y la medición tiene por objeto medir, controlar y ajustar las actividades realizadas con las programadas, en un periodo de tiempo determinado y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos. Para dar cumplimiento a este propósito de medición se establecen los siguientes indicadores:

Tabla 2. Indicadores

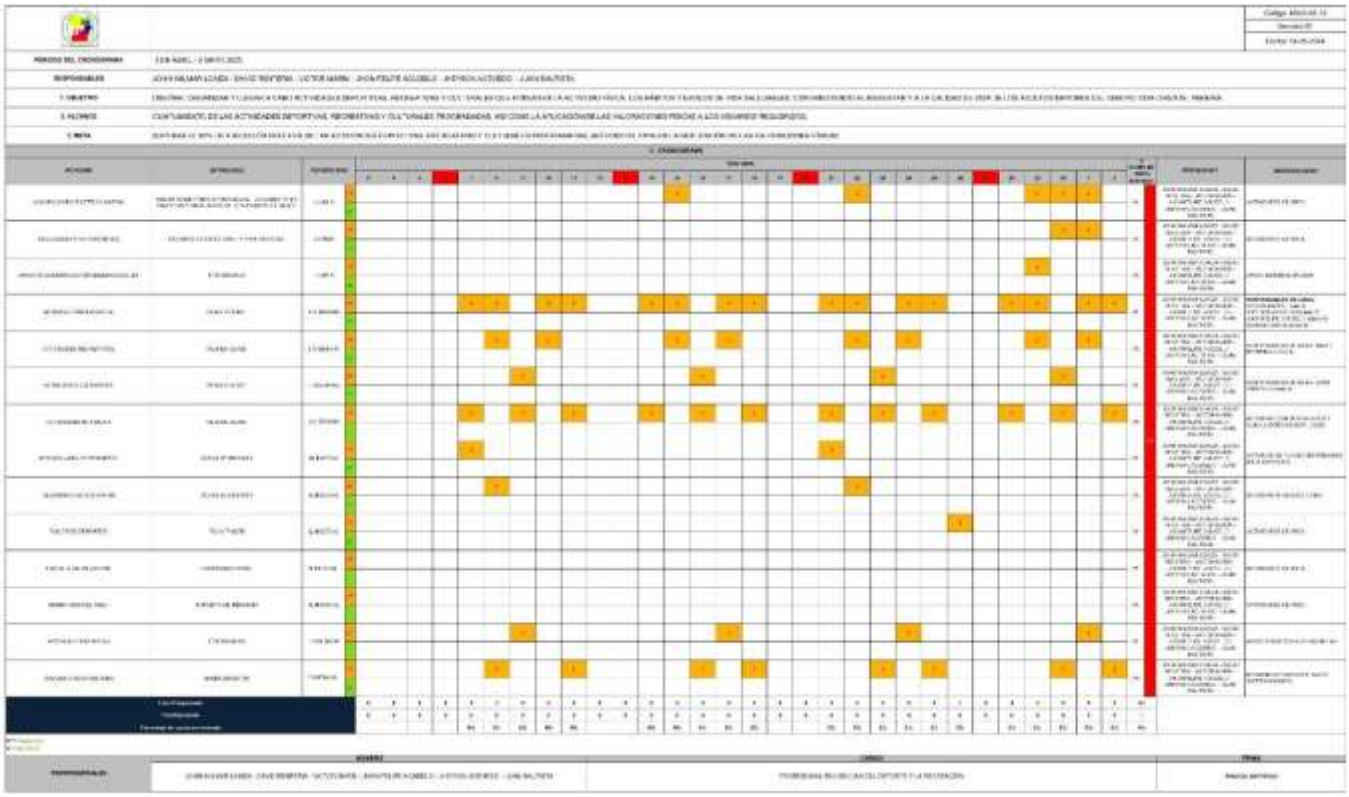
OBJETIVO	**META**	**NOMBRE DEL INDICADOR**	**TIPO (CUALITATIVO / CUANTITATIVO)**	**FORMULA DE CALCULO**	**PERIODICIDAD DE MEDICIÓN**
Realizar test Tinetti modificado y Lawton	Realizar el total de test a beneficiarios requeridos,	Número de valoraciones realizadas	Cuantitativo	(# de test realizados x 100) / # de beneficiarios requeridos.	Mensual
Realizar análisis y tabulación de test Tinetti modificado y	Realizar total de análisis y tabulación a test aplicados	Número de análisis y tabulación realizadas.	Cuantitativo	(# de test realizados x 100) / # de análisis y	Mensual

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	TIPO (CUALITATIVO / CUANTITATIVO)	FORMULA DE CALCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN
Lawton				tabulación alcanzada.	
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 durante el periodo.	Actividades realizadas	Cuantitativo	(# actividades hechas x #de actividades programas) / 100	Mensual
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)*	Cualitativo	Encuesta abierta a 50 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

Se presentan informes mensuales de la gestión realizada con sus respectivas evidencias y evaluación del desempeño. Cuando se evidencie el incumplimiento de actividades de este plan de trabajo y el no logro de metas, se deben establecer acciones correctivas y oportunidades de mejora, con el fin de terminar su respectivo plan de mejoramiento.

9. ANEXOS

Anexo 1. Cronograma de actividades (Mes abril)



.

Anexo 2. Monitoreo de procesos cualitativos.

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA COOPERATIVA MULTISER CTA NIT. 816.004.711-7	
	MONITOREO PROCESOS CUALITATIVOS	Versión: 1 Codigo: 1.1 Vigencia: 09-2024

OBJETO DEL CONTRATO

RESPONSABLES: ÁREA DE DEPORTES	FECHA INICIO: 3 ABRIL 2025	FECHA TERMINACION: 2 SEPTIEMBRE 2025

Nº	OBLIGACION	ACTIVIDADES		OBJETIVO ACTIVIDAD	METAS			RECURSOS	OBSERVACIONES
					SEMANAL	MENSUAL	# MESES		
1	Coordinar el Área Actividad Física, Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira Risaralda. En atención del Slo Eje Transitivo "Envejecimiento saludable para una vida independiente autónoma y productiva en la vejez"	1.1	Sesiones de actividad física dirigida	Fomentar la salud y el bienestar de los adultos mayores a través de sesiones de actividad física adaptada, promoviendo movilidad, fuerza, equilibrio y flexibilidad.	4	16	3	Humano, locativo, técnico.	**Actividades generales de área:** -Ejercicio Físico Dirigido -Actividad Física Musculoestera Ejercicio Físico Cardiovascular en Máquinas -Actividades en Piscina Actividades generales de área liderada por **David Restrepo** Actividades generales de área **liderada por Juan Sanchez**
		1.2	Actividades recreativas	Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fortalezcan su salud, socialización y calidad de vida.	2	8	3		
		1.3	Actividades culturales	Fomentar la participación en juegos tradicionales y actividades culturales, promoviendo la integración social y el disfrute en un entorno compartido.	2	8	3		
2	Seguimiento a los procesos misionales según lo establecido en el documento denominado "Manual de Gestión Administrativa"	2.1	Actividades documentales de área	Garantizar la elaboración y entrega oportuna a la coordinación de documentos claros, asegurando un control documental eficiente y de calidad.	2	10	5	Documentación procedimientos, protocolos, evaluaciones, planes de atención integral y registros de área.	Documentación de área reposara en Drive y será compartido a la coordinación.
		2.2							
3	De ser requerido, y ante una detección asertiva de alguna patología, o accidente durante la realización de actividades realizar Remisiones Externas interinstitucionales.	3.1	Remisión de usuarios a las áreas o instituciones pertinentes tras identificar hallazgos relevantes en su condición de salud.	Remitir a los usuarios que lo requieran tras hallazgos en su condición de salud a las áreas internas o instituciones correspondientes.	0	2	5	Formatos correspondientes	Los reportes se realizarán según se identifiquen y bajo los criterios indicados por coordinación.
		3.2							
4	Construir e implementar los Planes de Atención Integral de los usuarios del Centro Vida de acuerdo con lo establecido en Resolución Ministerial 868-2016	4.1	Valoraciones deportivas, análisis diagnóstico y reporte de información para su incorporación en el plan integral.	Integrar los hallazgos de los beneficiarios en el plan integral, para contar con información detallada e interdisciplinaria que guíe las acciones correspondientes de trabajo	0	1	5	Equipos de computo - Formatos de valoraciones - Equipo área deportes	Análisis y recomendaciones tabuladas en documento "Plan Integral"
		4.2							
5	Promoción de hábitos y estilos de vida saludables mediante programas de actividad física, recreación y cultura, teniendo en cuenta el enfoque de ciclo de trabajo, todo con la obligación de estructurar el plan de clase para cada actividad desarrollada	5.1	Sesiones de actividad física dirigida	Fomentar la salud y el bienestar de los adultos mayores a través de sesiones de actividad física adaptada, promoviendo movilidad, fuerza, equilibrio y flexibilidad.	4	16	3	Elementos deportivos - Encuesta en Drive	Sesiones de actividad física dirigida (Linea de trabajo Victor Marin) Encuesta en Drive que categorizara en Deficiente, Insuficiente, Aceptable, Sobresaliente y Excelente la percepción de los beneficiarios sobre el área de deportes.
		5.2	Encuesta de satisfacción semestral	Conocer el grado de satisfacción de una muestra significativa de beneficiarios frente al área de deportes.	0	1	2		
6	Realizar las valoraciones que establezcan la salud desde la funcionalidad, evaluando la autonomía e independencia, aplicándose los siguientes instrumentos: Escala de Tinetti Modificado y Lawton y Escala de Lawton al 100% de la población que lo requiera.	6.1	Ejecución y análisis de valoraciones física (Escala Tinetti Modificado y Lawton)	Realizar las valoraciones de salud basadas en la funcionalidad, evaluando la autonomía e independencia a la población que lo requiera	0	4	5	Formatos de valoraciones test - Equipos de computo - Equipo área deportes	Actividad de toda el área de deportes, liderada por Wilmar Loaiza
		6.2	Tabular resultados de valoraciones en el plan integral	Tabular y organizar la información obtenida de las valoraciones realizadas, para facilitar el seguimiento y la elaboración de planes de acción efectivos.	0	2	5		Actividad de toda el área de deportes, liderada por Wilmar Loaiza
7	Apoyar la realización de la estrategia denominada "Encuentros Intergeneracionales" y "Escuelas de Familias"	7.1	Apoyar las actividades de Encuentros Intergeneracionales" y "Escuelas de Familias" que correspondan.	Brindar apoyo en la organización y ejecución de las actividades correspondientes a los programas "Encuentros Intergeneracionales" y "Escuelas de Familias"	0	0	2	Equipo área de deportes	Número de actividades que sean indicadas
		7.2							
8	Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que lleve a cabo la secretaria de Desarrollo Social y portico Municipal, secretaria de Salud Municipal y las secretarias Departamentales de Salud y Desarrollo Social.	8.1	Acompañamiento al personal que visita	Participar en las visitas de evaluación y seguimiento de la Secretaria de Desarrollo Social y Portico Municipal, Secretaria de Salud Municipal y Secretarias Departamentales.		0	1	Ninguno	Actividad de acompañamiento a visitas de entes gubernamentales, en temas correspondiente al área de deportes.
		8.2							
9	Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones.	9.1	Asistencia a reuniones de área	Asistir a las reuniones de área colaborando en el intercambio de información y en la toma de decisiones para el fortalecimiento de las acciones propias.	0	2	5	Actas, equipos de computo	Reuniones de área se deportes 1 cada 15 días.
		9.2	Asistencia a reuniones interdisciplinar	Asistir a las reuniones interdisciplinar colaborando en el intercambio de información y en la toma de decisiones para el fortalecimiento de las acciones del programa.	0	2	5		Asistencia a reuniones a las que se convoque.

10	Realizar talleres de hábitos y estilos de vida saludables, entre otros. Debiendo entregarse la ficha del taller con forma diligenciada.	10.1	Taller de de hábitos y estilos de vida saludables	Realización de taller sobre hábitos y estilos de vida saludable, proporcionando a los adultos mayores conocimientos clave sobre la importancia de mantener una vida saludable y equilibrada.	6	1	1	Equipos de computo - TV	Taller de área
		10.2							
11	Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa	11.1	Apoyo a actividades solicitadas o las que sea convocado.	Apoyar las actividades de otras áreas a las que sea solicitado con la intención de respaldar las acciones y procesos del programa	1	1	1	N/A	Apoyo a actividades masivas convocadas
		11.2							
12	Apoyar la ejecución de las demás actividades administrativas, operativas y de apoyo	12.1	Apoyo a comedor	Apoyar las actividades de otras áreas a las que sea solicitado con la intención de respaldar las acciones y procesos del programa	6	1	1	N/A	Servicio de alimentos
		12.2	Apoyo en ruta	Apoyar las actividades de otras áreas a las que sea solicitado con la intención de respaldar las acciones y procesos del programa	6	30	1		Acompañamiento de ruta
13	Realizar el registro de Actividades Individuales y Masivas, según aplicativo desarrollado para tal efecto	13.1	Registro de actividades en Base de Datos	Diligenciar actividades realizadas en herramienta suministrada para recolección de datos	4	10	1	Equipos de computo	Actividad a realizar en cada actividad ejecutada
		13.2							
ELABORÓ		MIRIAM LORZA VALENCIA		REVISÓ				APROBÓ	

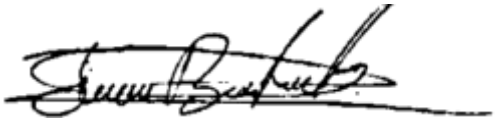
Anexo 3. Monitoreo de procesos cuantitativos.

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO - RISARALDA MUNICIPIO - PEREIRA COOPERATIVA MULTISER CTA NIT - 816.004.711-7	
MONITOREO CUANTITATIVO - PROCESOS MISIONALES		Version: 1 Codigo: 1.1 Vigencia: 09-2024

CONTRATISTA: EQUIPO DE DEPORTES — FECHA INICIACION: 03 ABRIL 2025 — FECHA TERMINACION: 2 SEPTIEMBRE 2025

No. Act.	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	META	PROMEDIO MENSUAL	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	ACUMULADO	% de Cumplimiento	INDICADOR	OBSERVACIONES
1	VALORACIONES ESCALA TINETTI MODIFICADO Y LAWTON A BENEFICIARIOS ACTIVOS	160		20	40	40	40	40	180	100%	100%	PRUEBAS FISICAS Y DE INDEPENDENCIA A BENEFICIARIOS ACTIVOS (CONDICIONADA POR LA PERIODICIDAD ANUAL INICIAL DE CADA PRUEBA)
2	ANALISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS DE VALORACIONES	160		20	40	40	40	40	180	100%	100%	ANALISIS ESCRITO EN DOCUMENTO FÍSICO Y TABULACIÓN EN DOCUMENTO VIRTUAL (CONDICIONADA POR LA PERIODICIDAD ANUAL INICIAL DE CADA PRUEBA)
3	ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN CRONOGRAMA DE ÁREA PARA EL PERIODO CORRESPONDIENTE	100%		20%	20%	20%	20%	20%	100,00%	100%	80%	ALCANZAR Y/O SUPERAR EL 80% DE ACTIVIDADES GENERALES PROGRAMADAS DEL ÁREA DE DEPORTES EN EL PERIODO CONTRACTUAL (5 MESES). LA TOTALIDAD DE ACTIVIDADES MENSUALES (100%) CORRESPONDEN A MAXIMO EL 20% DE LA GENERAL.
4												
5												
6												

Elaborado por:



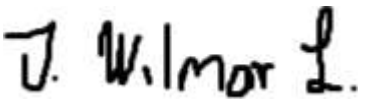
Juan Bautista Sánchez
CC: 1010138437
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: + 57 3126654378



Víctor Alfonso Marín
CC: 1088253686
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: +57 3228320851



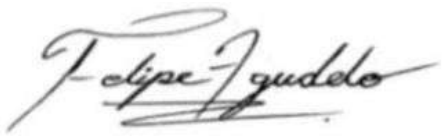
David Fernando Rentería
CC: 1088354555
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: + 57 3225164032



John Wilmar Loaiza
CC: 1144170116
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: + 57 3023957406



Jheyson Acevedo Montes
CC: 1088331597
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: + 57 3205141040



John Felipe Agudelo
CC: 80735285
Prof. Deportes | C.T.A MULTISER
Celular: + 57 3228969319

Fecha de elaboración: 23 de abril del 2025