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: 17 septiembre al 16 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 TEÓRICO – CONCEPTUAL **6**
4. METODOLOGÍA **7**
5. COMPONENTES TEMÁTICOS DE INTERVENCIÓN **9**
6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES **12**
7. RECURSOS **12**
8. SEGUIMIENTO Y MEDICIÓN **14**

INTRODUCCIÓN

El presente plan de trabajo orienta la gestión del Área de Actividad Física, Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira, Risaralda, para el periodo comprendido entre el 17 de septiembre y el 16 de noviembre de 2026. Su propósito es organizar, ejecutar y realizar seguimiento a las acciones del área de acuerdo con el Procedimiento de Actividad Física, Recreación y Cultura, promoviendo el bienestar integral, la participación y el envejecimiento activo de las personas mayores mediante actividades adaptadas a sus capacidades y necesidades.

1. Fortalecimiento físico y funcional: actividades orientadas al mantenimiento y mejoramiento de la fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad y autonomía funcional.
2. Actividad física musicalizada y aeróbica: sesiones rítmicas y de movimiento que favorecen la capacidad cardiovascular, la coordinación, la motivación y la participación grupal.
3. Actividad acuática y natación: actividades desarrolladas en piscina para favorecer la movilidad, el fortalecimiento y la adaptación al medio acuático, incluyendo la dirección de las clases de natación.
4. Recreación y rescate de la tradición: juegos, dinámicas y experiencias recreativas orientadas al aprovechamiento saludable del tiempo libre, la integración y la conservación de prácticas tradicionales.
5. Estimulación cognitiva y ludoteca: actividades lúdicas y juegos de mesa dirigidos al fortalecimiento de la atención, memoria, concentración, resolución de problemas y participación social.
6. Expresión cultural y artística: actividades que promueven la creatividad, la expresión, la identidad cultural, el reconocimiento de saberes y la participación de las personas mayores.

De manera transversal, el equipo estructura el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo, elabora el respectivo Plan de Clase para cada sesión, realiza el registro diario de asistencias y actividades en el aplicativo institucional y efectúa seguimiento al cumplimiento de la programación establecida. Las acciones del área se articulan con los procesos de valoración, seguridad, remisión y atención integral definidos por el programa.

Con este enfoque, el Área de Actividad Física, Recreación y Cultura busca ofrecer una intervención planificada, segura, participativa e incluyente, en la que las diferentes temáticas se desarrollen de manera rotativa según el cronograma, favoreciendo el bienestar físico, mental, cognitivo y social de las personas mayores.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo general

Coordinar y desarrollar el Área de Actividad Física, Recreación y Cultura del programa Centro Vida de Pereira, mediante la planeación, ejecución, seguimiento y registro de actividades físicas, recreativas, cognitivas, acuáticas, culturales y artísticas, orientadas al bienestar integral, la funcionalidad, la participación y el envejecimiento activo de las personas mayores, de acuerdo con los lineamientos institucionales vigentes.

1.2 Objetivos específicos

- Estructurar y ejecutar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo del área, realizando seguimiento al cumplimiento de mínimo el ochenta por ciento (80%) de las actividades programadas.
- Desarrollar sesiones grupales de actividad física, recreación y cultura según el cronograma vigente, garantizando la elaboración del respectivo Plan de Clase para cada sesión.
- Abordar de manera rotativa las temáticas de fortalecimiento físico y funcional, actividad física musicalizada y aeróbica, actividad acuática y natación, recreación y rescate de la tradición, estimulación cognitiva y ludoteca, y expresión cultural y artística.
- Adaptar las actividades a las capacidades funcionales y necesidades de las personas mayores, priorizando la seguridad, la participación y la prevención de riesgos durante las sesiones.
- Mantener actualizado el registro diario de asistencia, actividades desarrolladas y demás soportes requeridos en el aplicativo institucional o mecanismos definidos por la coordinación.
- Fortalecer el trabajo colaborativo e interdisciplinario del programa mediante el apoyo a actividades grupales, masivas, extramurales y demás acciones programadas por el Centro Vida.

2. ALCANCE

El presente plan comprende la coordinación, planeación, ejecución y seguimiento de las acciones del Área de Actividad Física, Recreación y Cultura dirigidas a las personas mayores beneficiarias del Centro Vida. La intervención se desarrollará conforme a la programación institucional y a las características funcionales de los usuarios, mediante sesiones grupales y actividades complementarias organizadas en seis componentes temáticos de intervención:

- Fortalecimiento físico y funcional.
- Actividad física musicalizada y aeróbica.
- Actividad acuática y natación.
- Recreación y rescate de la tradición.
- Estimulación cognitiva y ludoteca.
- Expresión cultural y artística.

La gestión del área incluye, de manera transversal, la elaboración de planes de clase, el registro diario de asistencias, el seguimiento al cumplimiento del cronograma, la articulación interdisciplinaria y la aplicación de los instrumentos de valoración establecidos por el programa. Para el periodo actual se contempla la aplicación del PAR-Q a los usuarios requeridos y la incorporación del Senior Fitness Test una vez sea avalado y entregado oficialmente al área para su implementación.

El alcance busca favorecer la funcionalidad, autonomía, participación, interacción social, estimulación cognitiva y bienestar general de las personas mayores, mediante actividades seguras, inclusivas, progresivas y adaptadas a sus capacidades, manteniendo trazabilidad de las acciones desarrolladas y de los resultados obtenidos.

3. MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

El marco conceptual del plan se orienta por los principios de envejecimiento activo, funcionalidad, autonomía, participación e intervención integral de las personas mayores, aplicados a los procesos de actividad física, recreación y cultura:

Persona mayor: Persona vinculada al programa Centro Vida que participa en acciones orientadas a favorecer su bienestar, autonomía, funcionalidad, integración y calidad de vida.

Actividad física: Movimiento corporal planificado o cotidiano que contribuye al mantenimiento y mejoramiento de las capacidades físicas y funcionales.

Fortalecimiento físico y funcional: Actividades orientadas a conservar o mejorar fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad, favoreciendo la independencia en las actividades de la vida diaria.

Recreación y rescate de la tradición: Experiencias lúdicas, juegos y prácticas tradicionales que favorecen el disfrute, la interacción social, la identidad y el aprovechamiento saludable del tiempo libre.

Actividad acuática y natación: Ejercicios y experiencias en el medio acuático adaptados a las capacidades de las personas mayores, orientados a la movilidad, fortalecimiento, coordinación y confianza en el agua.

Envejecimiento activo: Enfoque que promueve oportunidades de salud, participación, seguridad y aprendizaje para favorecer el bienestar y la calidad de vida durante la vejez.

Funcionalidad y autonomía: Capacidades que permiten a la persona desenvolverse en su entorno, participar y realizar actividades cotidianas con el mayor nivel posible de independencia.

Estimulación cognitiva y ludoteca: Actividades estructuradas mediante juegos, retos y dinámicas que favorecen procesos como atención, memoria, concentración, lenguaje y resolución de problemas.

Expresión cultural y artística: Acciones que facilitan la creatividad, la expresión de emociones, la transmisión de saberes, la identidad cultural y la participación colectiva.

Plan de Clase: Instrumento de planeación que organiza el objetivo, metodología, actividades, recursos, adaptaciones y desarrollo de cada sesión.

PAR-Q: Cuestionario de aptitud para la actividad física utilizado como herramienta inicial para identificar condiciones que requieran precaución, seguimiento o

valoración antes de la participación en actividades físicas.

Senior Fitness Test: Batería de valoración funcional para personas mayores prevista dentro del proceso de evaluación del área, cuya aplicación se realizará una vez sea avalada y entregada oficialmente por el programa.

4. METODOLOGÍA

La metodología se desarrollará mediante un proceso continuo de planeación, ejecución, registro y seguimiento, garantizando que las actividades respondan a la programación institucional, a los lineamientos del Plan de trabajo del área de Actividad Física, Recreación y Cultura y a las características de las personas mayores.

Ejecución de actividades de Actividad Física, Recreación y Cultura

- **Organización y programación de las sesiones**
  - Las actividades se ejecutarán semanalmente de acuerdo con el cronograma vigente y la distribución de las jornadas de atención.
  - Cada sesión grupal contará con su respectivo Plan de Clase, en el cual se establecerán objetivo, actividades, metodología, recursos, adaptaciones y observaciones.
  - Las actividades se ajustarán a las capacidades funcionales, condiciones particulares y nivel de participación de los usuarios.
  - Rotación temática
  - Los seis componentes temáticos se abordarán de manera rotativa, procurando una programación equilibrada y variada durante el periodo.
  - La rotación permitirá que las personas mayores participen en experiencias físicas, recreativas, cognitivas, acuáticas, culturales y artísticas.
  - Componentes temáticos de intervención:
  - Fortalecimiento físico y funcional: fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad y ejercicios funcionales.

- **Actividad física musicalizada y aeróbica:**
  - Baile, ritmo, coordinación, ejercicio aeróbico adaptado y actividades musicales.
  - Actividad acuática y natación: adaptación al medio acuático, movilidad, fortalecimiento, ejercicios acuáticos y clases de natación.
  - Recreación y rescate de la tradición: juegos recreativos, dinámicas grupales, juegos tradicionales y actividades de integración.
  - Estimulación cognitiva y ludoteca: juegos de mesa, retos cognitivos, memoria, atención, concentración y actividades lúdicas.
  - Expresión cultural y artística: música, canto, danza, expresión corporal, muestras culturales, creatividad y actividades artísticas.
  - Dinámica de apoyo profesional
  - Los profesionales del área participarán de manera articulada en la ejecución de las actividades, brindando apoyo como responsables o segundos responsables de acuerdo con la programación semanal y las necesidades del servicio.

Seguridad, valoración y gestión documental

- Se priorizará la seguridad y la adaptación de las actividades, identificando oportunamente situaciones que requieran remisión, seguimiento o intervención interdisciplinaria.

- Se aplicará el PAR-Q a los usuarios requeridos y, cuando sea avalado y entregado al área, se incorporará el Senior Fitness Test según la periodicidad y lineamientos institucionales.
- Las asistencias, actividades ejecutadas, observaciones y soportes serán registrados en los aplicativos, formatos y bitácoras definidos por el programa.

El seguimiento cualitativo y cuantitativo permitirá comparar las actividades programadas frente a las ejecutadas, identificar oportunidades de mejora y realizar los ajustes necesarios.

Criterios para el desarrollo de las sesiones

- Las actividades iniciarán con una orientación breve sobre el objetivo de la sesión y las recomendaciones de seguridad correspondientes.
- La intensidad, complejidad y duración de los ejercicios se ajustarán de acuerdo con la respuesta de los participantes y las condiciones observadas durante la jornada.

- Se promoverá la participación activa sin exigir ejecuciones que superen las capacidades individuales de las personas mayores.
    - Los ejercicios y dinámicas podrán realizarse de pie, sentados, con apoyo o mediante alternativas adaptadas cuando las condiciones funcionales así lo requieran.
    - En las actividades acuáticas se priorizarán las condiciones de seguridad, adaptación al medio, acompañamiento profesional y progresión metodológica.
    - En las actividades recreativas, cognitivas, culturales y artísticas se favorecerán la interacción, la comunicación, la creatividad y el disfrute.
    - Cada profesional registrará las novedades relevantes de la sesión y comunicará oportunamente las situaciones que requieran intervención de otra área.

Evaluación de la sesión

Al finalizar cada actividad se realizará una valoración general de participación, respuesta de los usuarios, cumplimiento del objetivo y aspectos por ajustar en futuras sesiones.

5. COMPONENTES TEMÁTICOS DE INTERVENCIÓN

A. 1. Fortalecimiento físico y funcional

Objetivo: Mantener y mejorar las capacidades físicas y funcionales de las personas mayores mediante ejercicios adaptados de fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad.

Actividades orientativas: ejercicios funcionales, circuitos adaptados, trabajo con bandas, balones y elementos disponibles, movilidad articular, equilibrio y coordinación.

2. Actividad física musicalizada y aeróbica

Objetivo: Favorecer la capacidad cardiovascular, coordinación, ritmo, motivación y participación mediante actividades físicas acompañadas de música.

Actividades orientativas: baile adaptado, aeróbicos de bajo impacto, secuencias rítmicas, expresión corporal y ejercicios musicalizados.

3. Actividad acuática y natación

Objetivo: Promover el movimiento seguro en el medio acuático y fortalecer capacidades físicas mediante ejercicios acuáticos y clases de natación adaptadas.

Actividades orientativas: adaptación al agua, movilidad, desplazamientos, respiración, flotación, fortalecimiento acuático y fundamentos de natación.

4. Recreación y rescate de la tradición

Objetivo: Favorecer la integración, el disfrute y el aprovechamiento saludable del tiempo libre mediante actividades recreativas y prácticas tradicionales.

Actividades orientativas: juegos tradicionales, dinámicas grupales, rondas, competencias recreativas, actividades de memoria colectiva y celebraciones.

B. 5. Estimulación cognitiva y ludoteca

Objetivo: Estimular procesos cognitivos y la interacción social mediante juegos y actividades lúdicas adaptadas a las capacidades de los participantes.

Actividades orientativas: dominó, cartas, parqués, ajedrez, rompecabezas, retos de atención, memoria, concentración y resolución de problemas.

6. Expresión cultural y artística

Objetivo: Promover la creatividad, la expresión, la identidad y la participación mediante actividades culturales y artísticas.

Actividades orientativas: canto, karaoke, danza, teatro, expresión corporal, muestras de talento, actividades artísticas y rescate de saberes.

Enfoque de adaptación y participación

Todas las actividades serán ajustadas a las capacidades, necesidades y condiciones de las personas mayores. Se favorecerá la participación segura, la inclusión y el acompañamiento requerido, evitando establecer actividades rígidas por grupo y permitiendo adaptar cada sesión según la respuesta funcional de los usuarios.

- **Orientaciones para la implementación de los componentes**

Los componentes temáticos no constituyen líneas aisladas ni exclusivas de un profesional; hacen parte de una programación integral y rotativa del área.

La selección de actividades dependerá del objetivo de la sesión, los recursos disponibles, el espacio asignado, las condiciones de los usuarios y la programación semanal

.

C. Las actividades podrán integrar más de un componente cuando la metodología lo permita, manteniendo claridad sobre el objetivo principal consignado en el Plan de Clase.

Se promoverá una progresión gradual de las actividades, evitando cargas o exigencias innecesarias y priorizando la correcta ejecución, la seguridad y la participación.

Los profesionales podrán utilizar recursos tradicionales, musicales, deportivos, recreativos, cognitivos y artísticos, siempre que sean compatibles con las capacidades de la población atendida.

Participación e inclusión

- Se facilitarán alternativas de participación para usuarios que requieran apoyo, adaptación o acompañamiento adicional durante la sesión.
- La participación se promoverá desde el respeto por el ritmo individual, evitando comparaciones entre usuarios y favoreciendo experiencias de logro y disfrute.
- Las actividades grupales buscarán fortalecer la convivencia, la cooperación, la comunicación y la integración entre las personas mayores.
- Articulación con el equipo interdisciplinario
- Cuando durante una actividad se identifiquen situaciones que requieran valoración o atención por otra área, se activarán los mecanismos de remisión y seguimiento establecidos por el programa.
- El Área de Actividad Física, Recreación y Cultura apoyará las actividades institucionales, masivas y extramurales conforme a la programación y a las orientaciones de la coordinación.

Los profesionales brindarán apoyo interdisciplinario cuando las necesidades del servicio lo requieran, manteniendo como soporte los registros y documentos correspondientes.
La planeación y ejecución del área se revisarán periódicamente para garantizar coherencia entre el cronograma, los planes de clase, las actividades ejecutadas y los registros institucionales.

Este enfoque permite mantener una intervención flexible, organizada y centrada en las capacidades y necesidades de las personas mayores.

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Para el cumplimiento del presente plan de trabajo se establece un cronograma de actividades del área (entregado a la administración), en el cual se organizan las sesiones y acciones programadas, su periodicidad, responsables y componentes temáticos. La programación podrá ajustarse de acuerdo con las necesidades del servicio y las orientaciones de la coordinación, manteniendo el seguimiento cualitativo y cuantitativo correspondiente.

7. RECURSOS

Para el desarrollo del plan de trabajo se requieren recursos humanos, locativos, técnicos, financieros y tecnológicos que permitan la planeación, ejecución, registro y seguimiento de las actividades físicas, recreativas, cognitivas, acuáticas, culturales y artísticas.

Tabla 1. Recursos

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD POR DESARROLLAR
Humano	Equipo de profesionales del Área de Actividad Física, Recreación y Cultura y equipo interdisciplinario.	Planeación, ejecución, acompañamiento, adaptación y seguimiento de las actividades; elaboración de planes de clase y articulación interdisciplinaria.
Locativo	Instalaciones y espacios disponibles del Centro Vida: salones, áreas abiertas, gimnasio, piscina y demás espacios habilitados para las actividades.	Desarrollo de sesiones físicas, recreativas, cognitivas, acuáticas, culturales y artísticas, de acuerdo con las condiciones de cada espacio.

Técnico	Colchonetas, balones, bandas elásticas, bastones, implementos de piscina, equipo de sonido, pesas, conos, juegos de mesa y demás elementos disponibles.	Implementación de actividades adaptadas correspondientes a los seis componentes temáticos de intervención.
Financiero	Presupuesto e insumos asignados para el funcionamiento, mantenimiento y desarrollo de las actividades del área.	Apoyar la disponibilidad de materiales y condiciones necesarias para la ejecución de la programación.
Tecnológico	Equipos de cómputo, celulares, tabletas y aplicativo institucional para registro de asistencias, actividades, valoraciones y seguimiento.	Registro, consolidación, análisis y seguimiento de la información cualitativa y cuantitativa del área.

8. SEGUIMIENTO Y MEDICIÓN

El plan de trabajo será objeto de seguimiento periódico mediante indicadores cualitativos y cuantitativos que permitan verificar el cumplimiento de la programación, la elaboración de planes de clase, el registro institucional y el desarrollo de los componentes temáticos. Los resultados servirán como base para realizar ajustes y establecer oportunidades de mejora.

- Monitoreo de procesos cualitativos: seguimiento a la calidad de las actividades, participación, adaptación metodológica, respuesta de los usuarios, observaciones relevantes y oportunidades de mejora identificadas durante la ejecución.
- Monitoreo de procesos cuantitativos: consolidación de datos relacionados con actividades programadas y ejecutadas, sesiones realizadas, planes de clase, registros de asistencia, valoraciones y demás variables requeridas por la coordinación.

El seguimiento y la medición tienen como propósito comparar las acciones programadas con las ejecutadas durante el periodo, verificar el cumplimiento de las metas establecidas y disponer de información objetiva para la toma de decisiones del área. Para ello se establecen los siguientes indicadores:

Tabla 2. Indicadores

OBJETIVO	**META**	**NOMBRE DEL INDICADOR**	**TIPO (CUALITATIVO / CUANTITATIVO)**	**FÓRMULA DE CÁLCULO**	**PERIODICIDAD DE MEDICIÓN**
Cumplir la programación del plan de trabajo del área.	Alcanzar mínimo el 80% de las actividades programadas.	Porcentaje de actividades ejecutadas.	Cuantitativo	(Actividades ejecutadas / Actividades programadas) x 100	Mensual
Garantizar la planeación de las sesiones desarrolladas.	Contar con Plan de Clase para el 100% de las sesiones ejecutadas.	Cobertura de planes de clase.	Cuantitativo	(Sesiones con Plan de Clase / Sesiones ejecutadas) x 100	Mensual

OBJETIVO	META	NOMBRE DEL INDICADOR	TIPO (CUALITATIVO / CUANTITATIVO)	FÓRMULA DE CÁLCULO	PERIODICIDAD DE MEDICIÓN
Mantener actualizado el registro institucional.	Registrar el 100% de las asistencias y actividades ejecutadas.	Cobertura de registro institucional.	Cuantitativo	(Registros realizados / Registros requeridos) x 100	Mensual
Desarrollar los componentes temáticos conforme al cronograma.	Ejecutar las temáticas programadas de manera rotativa.	Cumplimiento de componentes temáticos.	Cuantitativo	(Actividades temáticas ejecutadas / Actividades temáticas programadas) x 100	Mensual

Se presentarán los informes de gestión correspondientes con sus respectivas evidencias y análisis de cumplimiento. Cuando se identifiquen desviaciones frente a la programación o dificultades en la ejecución, se establecerán acciones de mejora orientadas al cumplimiento de los objetivos y al fortalecimiento de la atención brindada a las personas mayores.

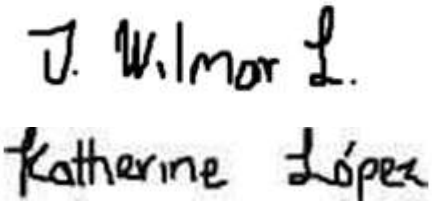
Elaborado por:

Equipo de profesionales del Área de Actividad Física, Recreación y Cultura











Fecha de elaboración: 28 de septiembre de 2026