



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	Fecha: 11/02/2022	Hora: 09:00 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Ejercicio físico personalizado	
Objetivos: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vidas de los adultos mayores con movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular.• Estiramiento muscular.		
Metodología: La sesión se desarrolla de manera individual con los adultos mayores que presentan movilidad reducida. <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular. (10 minutos con cada adulto mayor), en donde se realiza movimiento articular de cada una de las articulaciones, craneal-caudal, entre 15 y 20 repeticiones por ejercicio.• Estiramientos (10 minutos con cada adulto mayor), en el cual se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	Hora: 15/02/2022	Hora: 10:00 am.
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Recreación dirigida.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Generar un espacio de aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores de la fundación Sonrisas de Amor, por medio de una sesión de recreación dirigida.		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">• Recreación dirigida.		
Metodología: Movilidad articular, y estiramientos: <p>La clase se desarrolla de manera personalizada, con los adultos mayores que presentan movilidad reducida y que se encuentran institucionalizados en la Fundación Sonrisas de Amor.</p> <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular. (10 minutos con cada adulto mayor), en donde se realiza movimiento articular de cada una de las articulaciones, craneal-caudal, entre 15 y 20 repeticiones por ejercicio.• Estiramientos (10 minutos con cada adulto mayor), en el cual se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	17/02/2022	Hora: 10:00 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Movilidad articular y flexibilidad	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Mantener y/o mejorara la Amplitud del Movimiento Articular (AMA) en los adultos mayores con movilidad reducida, por medio de una sesión personalizada de ejercicio físico.		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">Movilidad articular.Flexibilidad.		
Metodología: <p>La sesión se desarrollará de manera individual con aquellos adultos mayores que presentan movilidad reducida.</p> <ul style="list-style-type: none">Movilidad articular: en donde se realiza movimiento articular de cada una de las articulaciones, craneal-caudal, entre 15 y 20 repeticiones por ejercicio.Flexibilidad: en donde se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	21/02/2022	Hora: 10:30 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Gimnasia de mantenimiento.	
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none">Mejorar la calidad de vida en los adultos mayores institucionalizados en la Fundación Sonrisas de Amor, a través de una sesión de gimnasia de mantenimiento.		
Temas desarrollados:		
<ul style="list-style-type: none">Gimnasia de mantenimiento.		
Metodología:		
<p>El grupo estará ubicado en mesa redonda atentos y participes a la actividad a realizar por el instructor.</p> <ul style="list-style-type: none">Fase inicial: Se realiza el calentamiento con una movilidad articular craneal-caudal, 15 repeticiones cada articulación, se realizan estiramientos de los grandes grupos musculares. (Duración 10`).Fase central: Se realizarán ejercicios tales como; caminata en el punto, skipping modificado, taloneo modificado, ejercicios con bandas elásticas de diferentes resistencias en Miembros Superiores y en Miembros inferiores (Duración 30´-35´).Fase final: Se realiza vuelta a la calma con ejercicios de respiración y estiramiento muscular. (Duración 15´).		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	24/02/2022	Hora: 10:00 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Mantenimiento muscular y estiramiento.	
Objetivos: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en los adultos mayores con movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico individual.		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular.• Mantenimiento muscular.• Estiramiento muscular.		
Metodología: Se desarrolla la sesión de manera individual, en dónde se trabajan los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular: se realiza movimiento articular de cada una de las articulaciones, craneal-caudal, entre 15 y 20 repeticiones por ejercicio.• Mantenimiento muscular: en donde se realizan ejercicios de mantenimiento y/o aumento de la fuerza muscular por medio de ejercicios isométricos con bandas elásticas y pelotas.• Estiramientos, en el cual se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor.	
Fecha de la actividad	28/02/2022	Hora: 11:00 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Hábitos de vida saludable.	
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none">• Dar a conocer a los adultos mayores los hábitos de vida saludable, a través de un taller teórico-práctico.		
Temas desarrollados:		
<ul style="list-style-type: none">• Hábitos de vida saludable.		
Metodología:		
Organizados en mesa redondas y atentos a la actividad central.		
<ul style="list-style-type: none">• Fase inicial: En dónde se realizará el rompehielos “pum”, con el fin de captar la atención de los participantes para desarrollar la actividad central. (Duración 5’).• Fase central: se utiliza el método inductivo, indagándoles a los adultos mayores ¿Qué son los hábitos de vida saludable?, para posteriormente darles a conocer que son, cuáles son, y su importancia. (Duración 30’-40’).• Fase final: En esta se despejan dudas e inquietudes de los adultos mayores y se realizará retroalimentación de la actividad, y la importancia de poner en práctica la información recibida. (Duración 5’-10’).		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	04/03/2022	Hora: 09:30 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Movilidad articular y estiramiento muscular individualizado.	
Objetivos: prevenir la anquilosis en las articulaciones de los adultos mayores con movilidad reducida y que se presentan institucionalizados en la fundación Sonrisas de Amor, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular.• Estiramiento muscular		
Metodología: El trabajo esta dirigido a los adultos mayores que presentan movilidad reducida, se trabajaran de manera individual los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none">• Movilidad articular: se realizan movimientos articulares craneal-caudal, entre 15 y 20 repeticiones por ejercicio.• Estiramiento muscular, en el cual se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

C.B. A	Fundación Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Sonrisas de Amor	
Fecha de la actividad	07/03/2022	Hora: 09:30 am
Lugar de la actividad	Instalaciones Sonrisas de Amor, Dosquebradas.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio cardiovascular.	
Objetivos: Mejorar y/o mantener la resistencia cardiovascular de los adulto mayores, por medio de una sesión de ejercicio cardiovascular.		
Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none">Ejercicio cardiovascular.		
Fase inicial: se realiza movilidad articular caudal – craneal (15 repeticiones por articulación y estiramiento de los grandes grupos musculares (10 segundos por músculo). (Duración 10`)		
Fase central: se realizan los siguientes ejercicios físicos: <ol style="list-style-type: none">Marcha en el puesto: los adultos mayores desde la posición sentador realizaran marcha elevando las rodillas y “pisando hormigas”, cada vez que el profesional aplauda deberán seguir el ejercicio con las rodillas más arriba, se manejaran 3 niveles de intensidad, leve (rodillas poco elevadas), moderada (rodillas moderadamente elevadas) e intensa (rodillas muy elevadas), se realizaran variantes de este ejercicio (con las manos en la cintura, en el pecho y en la cabeza). Se realizará un descanso de 2 minutos entre las variantes.). (Duración 30`).</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Fase final:</b> se realiza la recuperación y vuelta a la calma con ejercicios de respiración, estiramiento muscular (10 segundos cada musculo). (Duración 10`).		
Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.		

Elaborado y ejecutado por:

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO

c.c 1.088.260.912

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P

yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*

REGISTRO FOTOGRAFICO



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*





yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes sector 12 Playita casa 58

Dando amor



313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

para recibir sonrisas



yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

*Dando amor
para
recibir sonrisas*