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

Dando amor para recibir sonrisas

INFORME DE ACTIVIDADES

PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE

DANIEL JOSE PEREZ BERMUDEZ

Cuarto informe de ejecución del

03 de mayo al 02 de junio de 2023

INTRODUCCION

A medida que los años van pasando, las personas mayores pueden empezar a presentar deterioros en su condición física y mental. Por eso, hacer todo lo posible para enlentecer el proceso de envejecimiento, puede resultar vital para los adultos.

La práctica de una actividad física, es decir, de cualquier tipo de ejercicio, es considerada la clave para sentirse mejor y mantener la calidad de vida. Además, no solamente es importante mantener el cuerpo en movimiento, sino que la mente también necesita retos para resolver y para mantenerse ocupada.

Durante el envejecimiento, ocurren cambios en el cuerpo, tanto anatómicos como fisiológicos. Algunos de ellos son: pérdida de masa muscular, disminución de la calidad de los huesos, cambios en el sistema cardiovascular y respiratorio (que los hacen menos eficientes), alteración de las barreras de defensa naturales, entre otras…

Por eso, el ejercicio toma un rol fundamental en este grupo poblacional, porque entre más saludable y en movimiento se mantenga el cuerpo, es más probable que esos cambios se retrasen y disminuyan sus efectos.

Para eso, es necesario establecer planes de ejercicios, actividades, juegos y retos para que los adultos mayores mantengan saludables y felices.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Sea cual sea el tipo de recreación que se elija -puede ser artística, deportiva, cultural o pedagógica- la finalidad de esta, es estimular la creatividad y posibilitar las experiencias que contribuyan al bienestar del adulto mayor.

Por otra parte, este tipo de actividades también propician la integración del adulto con otras personas que haya a su alrededor, lo que le hará tener relaciones interpersonales más sanas y gratificantes.

Algunos de los beneficios de realizar actividades recreativas con los adultos mayores son:

- Promover el uso de la creatividad.
- Apoyar el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad corporal.
- Ayudar con el enfrentamiento activo contra el estrés.
- Fomentar el mantenimiento de la autoestima.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

01. FECHA: 01 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se realizará actividad física dirigida a los adultos mayores que presenten movilidad reducida.

Movilidad articular. (10 minutos con cada adulto mayor), en donde se realiza movimiento articular de cada una de las articulaciones, craneal- caudal, entre 20 y 30 repeticiones por ejercicio.

Mantenimiento muscular. (10 minutos con cada adulto mayor), se realizan ejercicios de mantenimiento muscular con bandas elásticas de diferentes resistencias, lo que no puedan usar bandas, se hará movilidad guiada pasiva con el profesor buscando realizar los mismos ejercicios que se ejecutarían con bandas.

Estiramientos (10 minutos con cada adulto mayor), en el cual se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares, entre 15 y 20segundos por estiramiento.

02. FECHA: 04 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de ejercicio cardiovascular

OBJETIVO: Mejorar y/o mantener la resistencia cardiovascular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio cardiovascular.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se realiza movilidad articular (15 repeticiones por articulación y estiramiento de los grandes grupos musculares (10 segundos por músculo). (Duración 10`), con ayuda de la música previamente seleccionada, los adultos tendrán mover sus respectivos miembros superiores e inferiores con las indicaciones que el instructor le indique, Por ejemplo, movimientos de boxeo, imitaciones de gestos de lanzamiento, y ejercicios de gimnasio, y finalizamos retomando la calma, haciendo un debido estiramiento y retroalimentación de la actividad.

03. FECHA: 08 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Coordinación óculo-manual.

OBJETIVO: Fortalecer las capacidades coordinativas de los adultos mayores, a través de una sesión de coordinación óculo-manual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Organizados en mesa redondas y atentos a la actividad central se realiza desinfección de las manos: se inicia con movimientos articulares de manera craneal-caudal con 15 repeticiones cada una y se elongan haciendo énfasis en tren superior, 15 segundos cada musculo. (Duración 5'). Pasamos a la Fase central donde se realizan ejercicios de coordinación óculo-manual con pelotas y pimpones. (Duración 30'-40'). Y finalizamos con ejercicios de respiración y estiramientos musculares. (Duración 5'-10').

04. FECHA: 11 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Ejercicio personalizado.

OBJETIVO: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida física de los adultos mayores institucionalizados y que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico individualizado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se desarrollará de manera individual con aquellos adultos mayores que presentan movilidad reducida.

- Movilidad articular: se realiza movilidad articular craneal-caudal asistida en las articulaciones con poca movilidad, con 15 repeticiones cada articulación, en aquellas articulaciones con buena movilidad se dirige el movimiento, el adulto mayor lo ejecuta.

  Flexibilidad: en donde se realiza estiramiento de los grandes grupos musculares asistido, entre 10 y 15 segundos por estiramiento.

4. FECHA: 15 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de movilidad, coordinación y velocidad.

OBJETIVO: Los músculos del cuerpo humano tienen la propiedad natural de la elasticidad, lo que te permite trabajarlos a favor de la movilidad. En este sentido, el objetivo principal es obtener un amplio rango de movimiento para lograr un mejor desempeño en las actividades deportivas, diarias y de ocio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se inicia con un calentamiento, movilidad articular pasiva y activa de 5 min aproximadamente posterior se realiza ejercicios específicos con bandas y resistencia asistida para mejorar la fuerza en el tren superior e inferior finalizamos con una retroalimentación de la actividad y él porque es importante realizan este tipo de actividades en la etapa de adulto mayor, se realizan estiramientos y desinfección de las manos de los participantes

5. FECHA: 18 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de fuerza muscular.

OBJETIVO: Mantener y/o mejorar la fuerza de los adultos mayores, a través de una sesión de fortalecimiento muscular.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: El grupo estará ubicado en mesa redonda, sentados, atentos y participes a la actividad a desarrollar por el profesional en deportes:

Fase inicial: Se realiza movilidad articular, 20 repeticiones cada articulación, y estiramiento de los grandes grupos musculares. (15 segundos cada musculo). (Duración 10 minutos).

Fase central: se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular tanto de miembros superiores como inferiores, utilizando bandas, con las cuales se realizan ejercicios de contracción concéntricas, excéntricas e isométricas. (Duración 30 minutos).

Fase final: Se realizan ejercicios de respiración, vuelta a la calma y estiramientos musculares grupales. (Duración 10 minutos).

6. FECHA: 22 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de ejercicio cardiovascular

OBJETIVO: Mejorar y/o mantener la resistencia cardiovascular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio cardiovascular.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se realiza movilidad articular (15 repeticiones por articulación y estiramiento de los grandes grupos musculares (10 segundos por músculo). (Duración 10`), con ayuda de la música previamente seleccionada, los adultos tendrán mover sus respectivos miembros superiores e inferiores con las indicaciones que el instructor le indique, Por ejemplo, movimientos de boxeo, imitaciones de gestos de lanzamiento, y ejercicios de gimnasio, y finalizamos retomando la calma, haciendo un debido estiramiento y retroalimentación de la actividad.

7. FECHA: 25 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Actividad de resistencia

OBJETIVO: estimular la capacidad de aguante físico del cuerpo ante un esfuerzo sostenido, a través tanto de esfuerzos aeróbicos o anaeróbicos, como de esfuerzos locales (focalizados) o generales (de cuerpo entero).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se realiza caminata de 20 minutos distribuida en grupos de 15 personas, por las instalaciones de la fundación Sonrisas de amor, con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia, mejorar la salud del corazón y el sistema circulatorio de los adultos mayores que residen en este lugar, posterior a esto se realiza estiramiento de los músculos para mantener el cuerpo ágil y flexible

8. FECHA: 29 de mayo de 2023

TEMA DE LA ACTIVIDAD: actividad aeróbica de intensidad moderada

OBJETIVO: conservar la fuerza, agilidad y equilibrio de los adultos mayores, a través de una sesión de fortalecimiento y trabajo aeróbico moderado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se conforman grupos de 10 personas, se realiza movilidad articular (15 repeticiones por articulación y estiramiento, después de un leve receso y caminata de los participantes, se procede hacer el siguiente ejercicio

Caminar por encima de una línea, procurando no salirse de ella. Luego se repite el mismo ejercicio, pero con las manos extendidas a los lados del cuerpo

Elaborado y ejecutado por:



Daniel José Pérez Bermúdez

Cc : 1088337712

Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación