INFORME DE ACTIVIDADES

PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PAOLA ACOSTA PATIÑO

JULIO – 2023

Introducción

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Este proceso conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, M. 1998)

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Justificación

Múltiples estudios han demostrado los numerosos beneficios de los ejercicios aeróbicos, en la prevención y complicaciones de las enfermedades coronarias (a través del control de la presión arterial, de la obesidad y la diabetes) en la prevención de la osteoporosis y en la prevención de la depresión en el adulto mayor.

La actividad física en el adulto mayor puede ser considerada también como actividad recreativa que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como por ejemplo: liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social.

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.

Objetivo

General

- Incentivar la práctica de actividad física en el Adulto Mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida.

Específicos

- Mantener o mejorar la capacidad física del adulto mayor, por medio de la actividad física y la recreación.
- Aumentar la Densidad Óseo – Mineral.
- Reducción de la Presión Arterial.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

- Generar un espacio saludable, de disfrute, goce y aprovechamiento del tiempo libre; a través de una variedad de servicios físicos, deportivos y recreativos; con el fin de mejorar condición física, mental y social del adulto mayor; y por ende su calidad de vida.

Metodología

Se realizarán actividades recreo-deportivas, yoga, re-acondicionamiento físico, natación, ejercicios terapéuticos en el agua, ejercicios de relajación y respiración.

Cada uno de las actividades nombradas anteriormente, tendrán las siguientes fases durante su ejecución:

- Fase inicial: En dónde se realizará el calentamiento, el cual incluye movilidad articular y ejercicios de respiración.

- Fase central: En la cual se desarrollarán las actividades y/o ejercicios propios del programa ejecutado, teniendo en cuenta el objetivo de la sesión.

- Fase final: En esta se realizará la vuelta a la calma o recuperación, (dependiendo de la actividad) por medio de ejercicios de respiración, visualización guiada, caminata lenta, estiramientos.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
10 JULIO 2023	REACTIVAR DE FORMA GRADUAL Y PROGRESIVA LA RUTINA DE ACTIVIDADES RECREO-DEPORTIVAS CON LOS USUARIOS REGISTRADOS. MANTENER Y MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LA PERSONA Y POTENCIAR SUS CAPACIDADES. PREVENIR TRASTORNOS DEPRESIVOS.	**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** Actividades que contribuyan a la lubricación articular y oxigenación muscular. ✓ **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON OXIGENACIÓN DE FORMA TORAXICA, DIAFRAGMATICA Y ABDOMINAL (3 CICLOS POR CADA SEGMENTO). MOVIMIENTO ARTICULAR Y ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS Y EJERCICOS SIN DESPLAZAMIENTO (PUNTAS, TÍTERE, CABALLITO SUPERMAN BRAZO, SUPERMAN PIERNA, SUPERMAN INTEGRADO). **FASE CENTRAL:** CON LA AYUDA DE UNA SILLA Y UTILIZANDO EL PROPIO PESO DEL CUERPO, SE REALIZAN 2 SERIES DE 8 REPETICIONES DE EJERCICIOS (5 (ELEVACIONES LATERALES, FRONTALES Y TRASERAS; EJERCICIO DEL RELOJ, ZANCADA LATERAL, APERTURA CADERA -RODILLAS JUNTAS PIES AFUERA) **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
14 JULIO 2023	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. AUMENTAR LA FUERZA Y MASA MUSCULAR. INCREMENTAR LA FUERZA Y FACILIDAD PARA HACER MOVIMIENTOS. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES.} MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO.	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA Y FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO STRECHING ASISTIDO ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTEY SOSTENIDA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
17 JULIO 2023	MEJORAR E INCREMENTAR LA FUERZA DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. RETRASAR O DISMINUIR EL PROCESO DE PERDIDA MUSCULAR (SARCOPENIA)	**FORTALECIMIENTO MUSCULAR.** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE MIEMBROS SUPERIORES (BRAZOS, ESPALDA Y CORE) E INFERIORES (PIERNAS, GLUTEOS Y CADERA) ✓ **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON OXIGENACIÓN DE FORMA TORAXICA, DIAFRAGMATICA Y ABDOMINAL (3 CICLOS POR CADA SEGMENTO). MOVIMIENTO ARTICULAR Y ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS Y EJERCICOS SIN DESPLAZAMIENTO (PUNTAS, TÍTERE, CABALLITO SUPERMAN BRAZO, SUPERMAN PIERNA, SUPERMAN INTEGRADO). **FASE CENTRAL:** EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE MIEMBROS SUPERIORES, INFERIORES Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR DE TODO EL CUERPO, CON AYUDA DEL PELOTA. SE REALIZARÁN LANZAMIENTOS CON LAS MANOS PARA LA FUERZA DE BRAZOS Y EJERCICIOS DE ELEVACIÓN Y CONTRACCIÓN SOSTENIDA PARA FUERZA PIERNAS. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
21 JULIO 2023	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. AUMENTAR LA FUERZA Y MASA MUSCULAR. INCREMENTAR LA FUERZA Y FACILIDAD PARA HACER MOVIMIENTOS. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES.} MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO.	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA PASIVA (TENS)** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA Y FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO CON AYUDA DE ELECTRODOS Y PARA TOLOGÍA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

Dando amor para recibir sonrisas

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
24 JULIO 2023	ESTE JUEGO TIENE NUMEROSOS BENEFICIOS PARA LOS MAYORES. ENTRE ELLOS DESTACAN: **A NIVEL SOCIAL** AYUDA A AUMENTAR LA AUTOESTIMA, PREVENIR EL AISLAMIENTO SOCIAL, PROMOVER LAS RELACIONES CON EL RESTO DE LOS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DE GRUPO Y RELAJARSE EN UN MOMENTO DE DIVERSIÓN. **A NIVEL COGNITIVO Y FÍSICO,** YA QUE PROMUEVE LA COORDINACIÓN DE LAS MANOS Y DE LA VISTA, MEJORA LA ATENCIÓN, LA CONCENTRACIÓN Y EL TIEMPO DE REACCIÓN. ADEMÁS, EL BINGO TAMBIÉN AYUDA A REPASAR EL LENGUAJE MATEMÁTICO, RETENIENDO LOS DIFERENTES NÚMEROS QUE SE VAN CANTANDO.	**ACTIVIDAD RECREO-DEPORTIVA** **JUEGO DE BINGO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** JUEGO DE BINGO. ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON OXIGENACIÓN DE FORMA TORAXICA, DIAFRAGMATICA Y ABDOMINAL (3 CICLOS POR CADA SEGMENTO). MOVIMIENTO ARTICULAR Y ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS Y EJERCICOS SIN DESPLAZAMIENTO (PUNTAS, TÍTERE, CABALLITO SUPERMAN BRAZO, SUPERMAN PIERNA, SUPERMAN INTEGRADO). **FASE CENTRAL:** EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN NUERONAL Y COORDINACIÓN. JUEGO DE BINGO. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
28 JULIO 2023	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. AUMENTAR LA FUERZA Y MASA MUSCULAR. INCREMENTAR LA FUERZA Y FACILIDAD PARA HACER MOVIMIENTOS. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES.} MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO.	**SESIONES PERSONALIZADAS APARATOLOGÍAA** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. OXIGENACIÓN Y RELAJACIÓN CON MASAJEADORES MANUALES Y APARATOLOGÍA ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO CON AYUDA DE ELECTRODOS Y PARA TOLOGÍA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

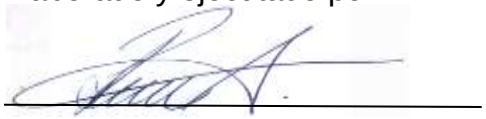
PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
04 DE AGOSTO 2023	MEJORAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y ESTAR CENTRADOS EN LA ACTIVIDAD QUE SE ESTÁ REALIZANDO. RELAJAR LA MENTE, ESTIMULACIÓN NEURONAL. REALIZAR ANÁLISIS SISTEMÁTICOS. MEJORAR LA CONCENTRACIÓN, REDUCIR LA SENSACIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS. AUMENTAR LA DOPAMINA (LA HORMONA DEL BIENESTAR). AYUDAR A RETRASAR LA APARICIÓN DE TRASTORNOS NEUROLÓGICOS. MEJORAR LAS HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS.	**ACTIVIDAD RECREO-DEPORTIVA** **SOPA DE LETRAS** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** SOPA DE LETRAS. ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON OXIGENACIÓN DE FORMA TORAXICA, DIAFRAGMATICA Y ABDOMINAL (3 CICLOS POR CADA SEGMENTO). MOVIMIENTO ARTICULAR Y ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS Y EJERCICOS SIN DESPLAZAMIENTO (PUNTAS, TÍTERE, CABALLITO SUPERMAN BRAZO, SUPERMAN PIERNA, SUPERMAN INTEGRADO). **FASE CENTRAL:** EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN NUERONAL Y COORDINACIÓN. SOPA DE LETRAS. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. AUMENTAR LA FUERZA Y MASA MUSCULAR. INCREMENTAR LA	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:**

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
	FUERZA Y FACILIDAD PARA HACER MOVIMIENTOS. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES.} MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO.	RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA Y FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO STRECHING ASISTIDO ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTEY SOSTENIDA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Elaborado y ejecutado por:



PAOLA ACOSTA PATIÑO

C.C 1088258037

Profesional Ciencias Del Deporte y la Recreación.