ALCANCE 9

Generar ambientes de esparcimiento mediante actividades deportivas, recreativas, culturales, otras actividades ocupacionales definidas en la ley 1276 de 2009, estas deben realizarse mínimo dos (2) veces a la semana durante toda la ejecución del convenio, según programa avalado por la supervisión del convenio de manera alternada y procurando un enfoque según habilidades de los beneficiarios.

FUNDACIÓN
ALEGRÍA DE SERVIR

INFORME DE EJECUCIÓN
PERIODO: DEL 24 DE OCTUBRE AL 23 DE NOVIEMBRE DEL 2024

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
C.C. 1.088.260.912
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN U.T.P

INFORME DE ACTIVIDADES DEL PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DEL 24 DE OCTUBRE AL 23 DE NOVIEMBRE DEL 2024.

1. OBJETO DEL CONTRATO

Prestar los servicios como profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación para realizar apoyo en la atención de los usuarios de la Alcaldía de Pereira que se encuentran bajo el cuidado y la protección integral de la Fundación Alegría de Servir.

2. ACTIVIDADES REALIZADAS

A continuación, se presenta las actividades realizadas, por cada alcance del contrato.

2.1 Alcance del Contrato

Promocionar en los adultos mayores integración, mejor comunicación, mejorar el estilo de vida saludable a los adultos mayores.

Integrar, promover la participación en las diferentes actividades físicas y recreativas, escuchar interactuar en diferentes roles con cada uno de los adultos y direccionar una serie de ejercicios que mejoren el estilo de vida de los adultos.

Durante el presente periodo se realizaron:

- 4 sesiones de ejercicio físico personalizado realizadas los días 28 de octubre y 05, 11 y 19 de noviembre, con el propósito de mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los adultos mayores que presentan movilidad reducida.
- 1 sesión de gimnasia de mantenimiento llevada a cabo el día 29 de octubre, con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
- 1 sesión de mantenimiento muscular llevada a cabo el día 04 de noviembre, con el fin de mantener y/o mejorar la condición física de los usuarios.
- 1 sesión de ejercicio cardiovascular ejecutada el día 12 de noviembre con la intención de fortalecer la capacidad aeróbica de los beneficiarios.
- 1 sesión de flexibilidad desarrollada el día 18 de noviembre, con el objetivo de mantener y/o mejorar la funcionalidad de los beneficiarios.

2.2 Alcance del contrato

Brindar apoyo y orientación de la importancia de realizar actividad física a los adultos mayores de la Fundación.

Durante el desarrollo de cada una de las sesiones se realiza apoyo y orientación a los adultos mayores de la importancia de la práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte, para tener una calidad de vida física, mental y social en óptimas condiciones, se realizó apoyo y orientación los días 28 y 29 de octubre y 04, 05, 11, 12, 18 y 19 de noviembre del presente año.

2.3 Alcance del contrato

Orientar y promover la participación de las actividades físicas y recreativas al adulto mayor en beneficio de su salud.

Durante la ejecución de cada una de las actividades comprendidas entre el 24 de octubre y el 23 de noviembre, se realiza promoción de la práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte para el mejoramiento de la calidad de vida, se realizó promoción los días 28 y 29 de octubre y 04, 05, 11, 12, 18 y 19 de noviembre del presente año.

2.4 Presentar informe de actividades a la administración de la Fundación Alegría de Servir, con sus respectivos anexos: (registro de actividades, registro fotográfico, cuenta de cobro y pago de seguridad social).

Durante este periodo**,** se realizó una (1) actividad sobre realización de informe, la cual permite exponer y valorar de forma cuantitativa y cualitativa las actividades desarrolladas durante este periodo.

El soporte de estas actividades con su respectivo registro fotográfico reposa cada una en el registro de actividades realizadas, anexo al archivo del presente informe.

3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

- Se presenta informe en medio digital (email)
- Se presenta formato de actividades realizadas en medio digital (email)
- Se presenta registro fotográfico en medio digital. (email)
- Se presenta pago de seguridad social. (Salud, pensión y ARL).

4. OBSERVACIONES

Durante el presente periodo de actividades, no se ha presentado ninguna novedad en el desarrollo de las diferentes sesiones, los asistentes han finalizado estables.



Firma _____
DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
C.C. 1.088.260.912 DE PEREIRA
TEL: 3113029219

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	28/10/2024	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado.	

Objetivos: Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los adultos mayores que presentan limitación en su movilidad, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):

  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.

- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):

Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:

- Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
- Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
- Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
- Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
- Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
- Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.

- Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.
- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):

  - Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
  - Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
  - Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.
- Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: -Manuel Ángel López. –Jaime Gallego. –Liliana Álvarez. –Nohemí Buitrago. -Evangelina Rivera. –Anais Torres.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	29/10/2024	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de gimnasia de mantenimiento.	

Objetivos: Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, a través de una sesión de gimnasia de mantenimiento.

Temas desarrollados:

- Gimnasia de mantenimiento.

Metodología:

- **Fase inicial:** se realizará el calentamiento el cual incluye movilidad articular (10-15 repeticiones cada articulación), caminata (5 minutos) y estiramiento de los grandes grupos musculares (15 segundos por musculo). (Duración 10 minutos).
- **Fase central:** se realizan los siguientes ejercicios:

- Llevar, sin forzar, la cabeza hacia delante y hacia atrás. Después, llevar oreja y barbilla al hombro, lentamente y haciendo una parada en el centro. Finalmente, mover la cabeza hacia ambos lados, en un movimiento de negación, también sin forzar. (15 repeticiones cada uno).
- En posición de pie, separar las piernas a la altura de los hombros, con las manos en la cintura, flexionar el tronco lateralmente, volver al centro y repetir el movimiento hacia el otro lado. Luego, poner la mano en la cintura, con los pies juntos, y rotar la cadera haciendo círculos con la pelvis. (10 repeticiones cada uno).
- Flexionar rodillas con los brazos estirados. Mover el brazo izquierdo a la derecha, y el derecho a la izquierda cada vez con más intensidad y ritmo. (15 repeticiones).
- Ubicarse a 15 centímetros detrás del respaldo de la silla, teniendo los pies separados. Flexionar la cintura e inclinarse hacia el respaldo hasta quedar aproximadamente a unos 45 grados. Elevar la pierna, estirada, hacia atrás, con lentitud. Permanecer en esta posición 15 segundos. Después bajar la pierna lentamente, y repetir el mismo ejercicio con la otra pierna. Lo ideal es hacer 10 repeticiones. (Duración 40 – 50 minutos).
- Sentados en la silla, inclinarse un poco hacia adelante y levantarse lentamente del asiento. Luego sentarse lentamente. (10 repeticiones).

Realizar 3 series completas de los anteriores ejercicios, con un descanso de 1 minuto entre series. (Duración 30-40 minutos).

Fase final: se realiza recuperación, por medio de ejercicios de respiración, caminata lenta y estiramientos musculares. (Duración 10 minutos).

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	04/11/2024	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de mantenimiento muscular.	

Objetivos:
Mantener y/o mejorar la condición física de los adultos mayores, por medio de una sesión de mantenimiento muscular.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Mantenimiento muscular.
- Estiramiento muscular.

Metodología: 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 caudal - craneal (15 repeticiones cada articulación, y estiramiento de los grandes grupos musculares. (15 segundos cada musculo). (Duración 15 minutos).

Fase central: se realizan ejercicios de mantenimiento muscular, utilizando auto cargas (peso del propio peso) y bandas elásticas de diferentes resistencias, con las cuales se realizan ejercicios de contracciones concéntricas e isométricas tanto en miembros superiores como inferiores (Duración 35 minutos).

Fase final: Se realizan ejercicios de respiración, vuelta a la calma y estiramientos musculares. (Duración 15 minutos).

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	05/11/2024	**Hora:** 10:00 am
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio personalizado	

Objetivos:

- Prevenir el anquilosamiento articular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
- Mantener o mejorar la movilidad articular.
- Prevenir la rigidez y el anquilosamiento de las articulaciones.
- Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones.
- Fomentar la flexibilidad y el rango de movimiento.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):
  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.
- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):
  Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:
  - Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
  - Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
  - Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
  - Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
  - Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
  - Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.

- Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.
- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):
  - Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
  - Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
  - Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.
- Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: - Nohemí Buitrago. - Evangelina Rivera. – Manuel Ángel López. – Omar de Jesús Arenas.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	11/11/2024	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio personalizado	

Objetivos:

Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los beneficiarios que presentan limitación en su movilidad y/o dolencias osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico individual.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (5-10 minutos)
  - Marcha en el sitio (2-3 minutos): Caminar lentamente en el lugar, elevando ligeramente las rodillas y balanceando los brazos. Esto ayuda a calentar las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos.
  - Rotaciones de hombros (1 minuto): De pie o sentado, realizar movimientos circulares con los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
  - Rotaciones de cuello (30 segundos por lado): Inclinando suavemente la cabeza de un lado al otro y hacia adelante y atrás para soltar tensión en el cuello.
  - Balanceo de brazos (1 minuto): De pie, balancear los brazos de adelante hacia atrás con suavidad para preparar los hombros.

- Ejercicios de movilidad articular (15-20 minutos)
  - Rotaciones de muñecas y codos (1-2 minutos): De pie o sentado, girar las muñecas en círculos hacia ambos lados. Después, flexionar y extender los codos en un movimiento continuo.
  - Elevación de brazos (2 minutos): De pie o sentado, elevar lentamente los brazos hacia arriba por delante del cuerpo hasta estirarlos completamente. Luego bajarlos suavemente. Repetir 10 veces.
  - Movilidad de hombros (2 minutos): Con los brazos a los lados del cuerpo, levantar lentamente uno y luego el otro hacia adelante hasta llegar a la altura de los hombros. También se pueden hacer movimientos circulares amplios hacia atrás y adelante.
  - Rotaciones de caderas (2 minutos): De pie, con las manos en la cintura, realizar círculos suaves con las caderas hacia ambos lados. Mantener las piernas ligeramente separadas.

- Balanceo de piernas (2 minutos por pierna): Sujetarse de una pared o silla para apoyo y balancear una pierna hacia adelante y hacia atrás, sin forzar el rango de movimiento.
- Flexión de rodillas (2 minutos): Sentado en una silla, extender una pierna frente al cuerpo y luego flexionarla lentamente, llevando el talón hacia el glúteo. Alternar entre ambas piernas.
- Rotación de tobillos (1 minuto por tobillo): Sentado, levantar un pie y girar el tobillo en círculos hacia ambos lados. Repetir con el otro pie.

- Estiramientos estáticos (10 minutos). Mantener cada estiramiento por 20-30 segundos sin forzar.
  - Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado mientras se sostiene con la mano, sin forzar, para estirar suavemente el cuello.
  - Estiramiento de hombros y brazos: Cruzar un brazo por delante del pecho y sujetarlo con la mano contraria, estirando el hombro.
  - Estiramiento de espalda baja: Sentado, inclinarse hacia adelante suavemente con los brazos extendidos hacia los tobillos, manteniendo la espalda recta.
  - Estiramiento de cadera y muslos: Sentado, cruzar una pierna sobre la otra, llevando la rodilla hacia el pecho para estirar los músculos de la cadera.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos: De pie, apoyarse en una pared y colocar una pierna atrás con el talón apoyado en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla.

- Vuelta a la calma (3-5 minutos). Es importante terminar la sesión con movimientos suaves para relajar el cuerpo y bajar la frecuencia cardíaca.
  - Respiración profunda (1-2 minutos): De pie o sentado, inhalar profundamente por la nariz y exhalar por la boca mientras se bajan los brazos. Repetir varias veces para relajar el cuerpo.
  - Marcha suave en el sitio (2 minutos): Realizar una marcha ligera para permitir que los músculos y articulaciones se relajen.

Asistentes: - Liliana Álvarez. – Nohemí Buitrago. – Jaime Gallego. – Omar de Jesús Arenas.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	12/11/2024	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio cardiovascular	

Objetivos:

Mantener y/o mejorar la condición física de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio aeróbico.

Temas desarrollados:

- Ejercicio cardiovascular.

Metodología: con el grupo sentados en círculo se llevará a cabo la siguiente rutina de ejercicios:

- **Calentamiento (5 minutos)**
  - **Marcha en silla**: Sentado erguido con los pies planos en el suelo. Marcha en el lugar levantando alternativamente los pies del suelo. Mantén un ritmo moderado.
  - **Movimientos de brazos**: Mientras se marcha, mover los brazos hacia adelante y hacia atrás como si estuvieran caminando rápidamente. Esto ayuda a calentar también la parte superior del cuerpo.
- **Ejercicios de Fuerza y Resistencia (15 minutos)**
  - **Patada Alternada (3 minutos)**. Sentados con la espalda recta. Extender una pierna hacia adelante, manteniéndola recta durante unos segundos antes de bajarla lentamente. Alternar con la otra pierna. Realizar 10-15 repeticiones por pierna.
  - **Elevaciones de Talones (3 minutos)**. Con los pies planos en el suelo, levantar los talones mientras mantienes los dedos de los pies en el suelo. Luego, bajarlos lentamente. Realizar 10-15 repeticiones.
  - **Elevaciones Laterales de Brazos (3 minutos)**. Sentados derechos, con los brazos a los lados. Levantar los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y bajarlos lentamente. Repetir 10-15 veces.
  - **Rotaciones de Tronco (4 minutos)**. Sentados erguidos, colocar las manos en las caderas. Girar el tronco hacia un lado, manteniendo las caderas inmóviles, y luego volver al centro. Repetir hacia el otro lado. Realiza 10 repeticiones por lado.
  - **Extensiones de Piernas (2 minutos).** Sentados con la espalda recta y las manos en el asiento. Extender una pierna hacia adelante, manteniéndola recta durante unos segundos antes de bajarla. Alternar con la otra pierna. Realizar 10 repeticiones por pierna.

- **Ejercicios de Coordinación y Flexibilidad (10 minutos)**
  - **Tijeras con los Brazos (3 minutos).** Sentados con la espalda recta y los pies firmes en el suelo. Extender ambos brazos hacia los lados. Cruzar los brazos frente al pecho y regresar a la posición inicial. Repetir 15-20 veces.
  - **Boxeo Sentado (3 minutos).** Sentados derechos, mantener los pies firmes en el suelo. Levantar los puños frente a tu cara, como si estuvieran en guardia. Dar golpes al aire, alternando los brazos. Realizar durante 1-2 minutos.
  - **Estiramiento de Cuello (2 minutos).** Inclinar la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén el estiramiento durante 15-20 segundos y luego cambia de lado.
  - **Estiramiento de Brazos (2 minutos).** Extiende un brazo hacia adelante, usa la otra mano para tirar suavemente del brazo extendido hacia el pecho. Mantén el estiramiento durante 15-20 segundos y luego cambia de brazo.
- **Enfriamiento y Relajación (5 minutos).**
  - **Respiración Profunda (2 minutos).** Siéntate erguido y respira profundamente por la nariz, levantando el pecho. Exhala lentamente por la boca. Repite durante 2 minutos para ayudar a reducir el ritmo cardíaco.
  - **Relajación de Piernas (3 minutos).** Siéntate con los pies planos en el suelo. Levanta y mueve las piernas de manera suave y controlada. Puedes hacer movimientos circulares con los tobillos para relajar los músculos de las piernas.
  -

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	18/11/2024	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de flexibilidad.	

Objetivo:
Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores, por medio de una sesión de flexibilidad.

Temas desarrollados:

- Flexibilidad.

Metodología:

Fase inicial: se realiza movilidad articular caudal craneal (15 repeticiones cada articulación) y estiramiento de los grandes grupos musculares (15 segundos por músculo). (Duración 10 minutos).
Fase central: Se realiza Flexibilidad estática, en donde los usuarios realizan un estiramiento de músculos y tendones por sí mismo sin movimiento, en posición fija. Cada elongación debe durar al menos 20 segundos.
1-Sentados, se estira la pierna derecha realizando flexión de pie (punta de los pies apuntando hacia el cuerpo, se sostiene y se cambia de pierna.
2-Lumbares. Sentados se estira una pierna y encoge la otra cogiendo la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Se cambia de pierna.
3.-Abductores. De pie, se abren las piernas estiradas y se inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Se estira los brazos y se intenta tocar con las manos la punta de los pies.
4-Zancada. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás. Cambiar de lado.
5-Columna vertebral: de pie con tobillos y pies separados aproximadamente 10 centímetros. Se flexionan las rodillas inclinando el tronco hacia delante al mismo tiempo que se ponen las manos en el suelo. Mantén el cuello, el dorso y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.
6-Cuadriceps: de pie con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados a la altura de la cadera llevar el talón al glúteo y cogerlo con la mano mientras se sostiene de una silla para evitar perder el equilibrio.
7- isquiotibiales y gemelos se colocan las manos contra el espaldar de una silla se flexiona la pierna que queda delante y la pierna que se tiene en la parte de atrás se estira lo más lejos posible siempre teniendo el talón pegado en el piso.
8- brazos: se suben los brazos entrelazados y se mantienen en esta posición durante 15 a 20 segundos de esta forma se estira los tríceps es decir la parte de atrás de los brazos y también se estira la espalda.

9-Triceps: en posición de pie o sentados con la espalda recta y la mirada al frente se eleva un brazo, doblarlo (colocando el antebrazo detrás de la cabeza) y empujándolo hacia abajo hacia la espalda con la otra mano mantener esta postura durante 15 segundos y cambiar de brazo.
10-Hombro: con la espalda recta en posición de pie o sentados llevar el brazo estirado hacia el otro por delante del pecho y sujetarlo con el otro brazo mientras se mantiene esta postura.
11-Extensores y flexores de la mano: en posición de pie con la espalda recta estirar al máximo un brazo con la Palma hacia adelante y con la otra mano 6 tiran los dedos mantener esta posición y luego cambiar de brazo
12-brazos: en posición de pie con la espalda recta con los brazos tendidos de forma horizontal, cruzarlos delante del pecho, manteniéndolos extendidos, llevándolos hacia arriba hasta que se toquen las manos.
Duración 35-40 minutos).

- **Fase final:** Se realiza la vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración, caminata y estiramientos musculares. (Duración 10 minutos).

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

C.B. A	**Alegría de Servir.**	
Fecha de actividad	19/11/2024	**Hora:** 08:00 am
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado.	

Objetivo:
Mejorar la calidad de vida de los usuarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión personalizada de ejercicio físico.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:

La sesión se desarrolla de manera individualizada con los adultos mayores que presentan movilidad reducida.

- Movilidad articular: se realizan ejercicios de movimiento articular asistidos, y en aquellas articulaciones en donde hay buena movilidad se opone resistencia (20 repeticiones por articulación).

    - Estiramientos musculares: en donde se realizan elongaciones asistidas de los diferentes grupos musculares (15 segundos cada musculo).

Asistentes: - Fabio Grajales. – Hugo Ramírez Ospina. – Libia Gómez. – Blanca Cecilia Álvarez.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA







CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA







CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA





CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA

FUNDACION ALEGRIA DE SERVIR
Vivir para Servir ¡¡¡
NIT: 900.036.927-2
Personeria juridica julio 28 del 2005

FUNDACIÓN
ALEGRÍA DE SERVIR

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
DEL 24 DE OCTUBRE AL 23 DE NOVIEMBRE DEL 2024

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
C.C. 1.088.260.912
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN U.T.P

CARRERA 7ª BIS No. 1-42 B. ALFONSO LOPEZ
VEREDA MUNDO NUEVO- LOS LAAGOS
VEREDA SAN MARINO- COMBIA- FINCA VILLA DEL PILAR
TELEFONO 3403590- 321.7697061- 3217714982
PEREIRA-RISARALDA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
28/10/2024	Sesión de ejercicio físico personalizado.	Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los adultos mayores que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
29/10/2024	Sesión de gimnasia de mantenimiento.	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, a través de una sesión de gimnasia de mantenimiento.
04/11/2024	Sesión de mantenimiento muscular.	Mantener y/o mejorar la condición física de los adultos mayores, por medio de una sesión de mantenimiento muscular.
05/11/2024	Sesión de ejercicio físico personalizado.	Prevenir el anquilosamiento articular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
11/11/2024	Sesión de ejercicio físico personalizado.	Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los beneficiarios que presentan limitación en su movilidad y/o dolencias osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico individual.
12/11/2024	Sesión de ejercicio cardiovascular	Mantener y/o mejorar la condición física de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio aeróbico.
18/11/2024	Sesión de flexibilidad.	Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores, por medio de una sesión de flexibilidad.
19/11/2024	Sesión de ejercicio físico personalizado.	Mejorar la calidad de vida de los usuarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión personalizada de ejercicio físico.

NOTA: EL PRESENTE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PUEDE ESTAR SUJETO A MODIFICACIONES.



Firma _____

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
C.C. 1.088.260.912 DE PEREIRA

DETALLE PLANILLA
OPERADOR DE INFORMACIÓN

Razón social: DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO **Identificación:** CC-1088260912 **Código dependencia o sucursal:** 1 **Nombre dependencia o sucursal:** INDEPENDIENTE **Fecha de generación del reporte:** 2024-10-30 **Fecha limite de pago:** 2024-11-06 **Fecha de pago:** 2024-10-30 **Pagada por:** BANCOLOMBIA **Período pensión:** 2024-10 **Período salud:** 2024-10 **Referencia de pago (PIN):** **Tipo de planilla:** I **Clase de planilla:** Normal **Número de la planilla:** 31424967	**Pagada**

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO DE AFILIADOS	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR	SELECCIONAR TODOS | SELECCIONAR NINGUNO
25-14	900336004	Administradora Colombiana de Pensiones COLPENSIONES	1	$0	$0	$0	$230.400	$230.400	☑
EPS037	900156264	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD S.A.	1	$0	$0	$0	$180.000	$180.000	☑
14-23	860011153	ARL - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$0	$0	$0	$35.100	$35.100	☑
GRAN TOTAL				$0	$0	$0	$445.500	$445.500	

Imprimir **Descargar Resumen**

CONSULTA EMPLEADO

RAZÓN SOCIAL	DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO
IDENTIFICACIÓN APORTANTE	CC-1088260912
SUCURSAL	1
FECHA PAGO	2024-10-30
INDENTIFICACIÓN EMPLEADO	CC-1088260912
NOMBRE EMPLEADO	DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO
EPS	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD S.A.
AFP	Administradora Colombiana de Pensiones COLPENSIONES
CAJA COMPENSACIÓN	Sin CCF
ARL	ARL - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS
NÚMERO PLANILLA	31424967
REFERENCIA PAGO(PIN)	
TIPO PLANILLA	I
PERÍODO PENSIÓN	2024-10
PERÍODO SALUD	2024-10
TIPO COTIZANTE	Independiente voluntario al sistema de riesgos laborales
SUBTIPO COTIZANTE	Sin Subtipo
ACTIVIDAD ECONÓMICA	0
NOVEDAD INGRESO INICIAL	
NOVEDAD INGRESO FINAL	

ING	Fecha ING	RET	Fecha RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Fecha VSP	VTE	VST	SLN	Fecha Sln inicio	Fecha Sln Fin	IGE	Fecha Ige Inicio	Fecha Ige Fin	LMA	Fecha LMA	Fecha LMA Fin	VAC	Fecha Vac Inicio	Fecha VAC Fin	AVP	VCT	Fecha VCT Inicio	Fecha VCT Fin	IRL	Fecha IRL Inicio	Fecha IRL Fin
																												0		

SISTEMA GENERAL DE PENSIONES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Cot. Voluntaria		Total	Fondo de Solidaridad de	Fondo de Subsistencia	Valor no retenido
				Afiliado	Aportante				
30	1.440.000	0,1600000	$ 230.400	$ 0	$ 0	$ 230.400	$ 0	$ 0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE SALUD

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	UPC adicional	Incapacidades E.G		Licencias de Maternidad o	
					Número Autorización	Valor	Número Autorización	Valor
30	1.440.000	0,1250000	$ 180.000	$ 0	0	$ 0	0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Código de centro de trabajo
30	1.440.000	0,0243600	$ 35.100	3861001

APORTES PARAFISCALES

Días Cot	Caja de Compensación Familiar			Sena			ICBF		ESAP		MIN DE EDUCACIÓN	
	IBC	Tarifa	Cot.Obligatori	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Tarifa	Cot. Obligatori	Tarifa	Cot.	Tarifa	Cot. Obligatori
0	0	0,0000000	$ 0	0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0

TOTAL COTIZACIÓN EMPLEADO

Pensión	Salud	Riesgos	Parafiscales	Total
$ 230.400	$ 180.000	$ 35.100	$ 0	$ 445.500