ALCANCE 9

Informe Profesional en Deportes.

Powered by CamScanner

INFORME GENERAL DE ACTIVIDADES PROFESIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA, HOGAR DEL ABUELO DIVINO PASTOR – MES DE FEBRERO DE 2025.

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica durante el mes de febrero de 2025, desde el componente de Actividad física y Recreación, en la Fundación Hogar del Abuelo Divino Pastor.

METODOLOGIA:
Descripción escrita y evidencia fotográfica.

Durante el mes de actividades número 3, correspondiente al mes de febrero de 2025, se llevaron a cabo las siguientes intervenciones en el área de actividad física y recreación, para los adultos mayores del hogar:



NOMBRE ACTIVIDAD: Rumboterapia musicalizada y bingo.
DETALLE ACTIVIDAD: Donde se trabajó rangos de movilidad articular, estiramientos activos de los diferentes grupos musculares y dinámica de ritmo a través de la música, además del juego de bingo en el que se logra trabajar memoria, atención y concentración.
FECHA: 01-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 40

Powered by CamScanner



NOMBRE ACTIVIDAD: Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento brazos.
DETALLE ACTIVIDAD: En este día se trabajaron algunos ejercicios de fortalecimiento de los grupos musculares correspondientes al tren superior, con bandas elásticas, y se fortaleció el tren inferior con ejercicios de marcha.
FECHA: 04-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4



NOMBRE ACTIVIDAD: Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida y bingo.
DETALLE ACTIVIDAD: Donde se trabajó rangos de movilidad articular, estiramientos activos de los diferentes grupos musculares y dinámica de ritmo a través de la música para la población general de adultos mayores, fortalecimiento de los diferentes grupos

Powered by CamScanner

musculares para adultos mayores en estado sedente (sentados), y finalizando la intervención con un bingo.

FECHA: 08-02-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 44



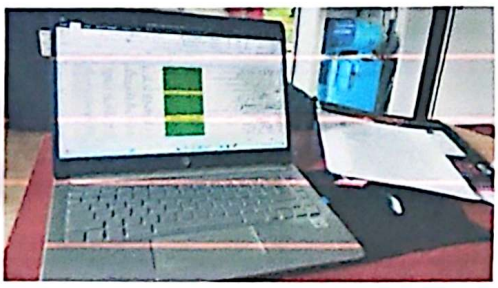


NOMBRE ACTIVIDAD: Gimnasia con resortes, pelota, y pesas. Terapia dispositivo TENS.

DETALLE ACTIVIDAD: Durante la actividad, se trabajó de forma individual el mantenimiento y mejora de los rangos de movilidad articular, así como la musculación en el tren superior e inferior para paciente con movilidad reducida. Se trabajo la terapia de electroestimulación TENS, con adulto mayor con dificultad en el movimiento de tren inferior, con el fin de mejorar la movilidad de las extremidades afectadas y favorecer la conducción nerviosa.

FECHA: 11-02-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4




NOMBRE ACTIVIDAD: Archivo fichas de ingreso adultos mayores.

Powered by CamScanner

DETALLE ACTIVIDAD: Archivo de las fichas de ingreso aplicadas a los adultos mayores durante los últimos meses y digitalización de los mismos.
FECHA: 15-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: Se hace trabajo de archivo, no se atiende directamente a los adultos mayores.



NOMBRE ACTIVIDAD: Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento brazos y piernas. Terapia dispositivo TENS.
DETALLE ACTIVIDAD: En este día se trabajaron algunos ejercicios de fortalecimiento de los grupos musculares correspondientes al tren superior, con bandas elásticas, y se fortaleció el tren inferior con ejercicios de estiramientos pasivos y activos. Se trabajo la terapia de electroestimulación TENS, con adulto mayor con dificultad en el movimiento de tren inferior, con el fin de mejorar la movilidad de las extremidades afectadas y favorecer la conducción nerviosa.
FECHA: 18-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4

Powered by CamScanner



NOMBRE ACTIVIDAD: Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida, ejercicios de respiración y bingo.
DETALLE ACTIVIDAD: Donde se trabajó rangos de movilidad articular, estiramientos activos de los diferentes grupos musculares y dinámica de ritmo a través de la música para la población general de adultos mayores, fortalecimiento de los diferentes grupos musculares para adultos mayores en estado sedente (sentados), ejercicios de respiración para reducir los niveles de ansiedad, y finalizando la intervención con un bingo.
FECHA: 22-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45







Powered by CamScanner

NOMBRE ACTIVIDAD: Gimnasia con resortes, pelota, y pesas. Terapia dispositivo TENS.
DETALLE ACTIVIDAD: Durante la actividad, se trabajó de forma individual el mantenimiento y mejora de los rangos de movilidad articular, así como la musculación en el tren superior e inferior para adultos mayores en cama. Se trabajo la terapia de electroestimulación TENS, con adulto mayor dolor agudo en la parte alta de la espalda.
FECHA: 25-02-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4

NOTA: Las evidencias del presente periodo, se encuentran consignadas en el informe de actividades No. 3, del mes de febrero.

JOHN EDUAR ROJAS VARGAS
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación
Especialista en Gerencia del Deporte y la Recreación
Cédula: 9.873.443 de Pereira
Celular: 3127045354 (WhatsApp)

Powered by CamScanner