

Sede I

ALCANCE 9

Informe Profesional en
Deportes.

	Proceso: Administrativo		Versión: 1
	REGISTRO DE ACTIVIDADES		Fecha: 15 julio 2020
	RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN		Elaboro: Ney Holmes Ortega Chamorro DT

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

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica durante el mes de marzo 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 4, correspondiente al mes de marzo de 2025, se llevaron a cabo las siguientes intervenciones en el área de actividad física y recreación, para los adultos mayores del hogar:



1- NOMBRE ACTIVIDAD: Ejercicios grupales de estiramiento activo y manejo de la respiración. Torneo de Rana.

DETALLE ACTIVIDAD: Durante la jornada los adultos en un primer momento participaron de la actividad de estiramiento y control de la respiración, donde se les enseñó entre otras cosas, métodos para disminuir la ansiedad y el estrés; luego algunos de ellos participaron del torneo de Sapo, en el que compartieron un rato agradable en compañía de sus pares.

FECHA: 01-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 42

	Proceso: Administrativo	Versión: 1
	REGISTRO DE ACTIVIDADES	Fecha: 15 julio 2020
	RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	Elaboro: Ney Holmes Ortega Chamorro DT



2- NOMBRE ACTIVIDAD: Mantenimiento rangos de movilidad articular y terapia con dispositivo TENS.

DETALLE ACTIVIDAD: Durante la intervención se trabajo con adultos mayores con poca o nula movilidad, diferentes movimientos articulares. A algunos de ellos se les aplico terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico).

FECHA: 04-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 3



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

FECHA: 09-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45

	Proceso: Administrativo	Versión: 1
	REGISTRO DE ACTIVIDADES	Fecha: 15 Julio 2020
	RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	Elaboro: Ney Holmes Ortega Chamorro DT



4- NOMBRE ACTIVIDAD: Gimnasia activa y pasiva 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 pacientes con movilidad reducida o problemas con el control postural (Parkinson). Se trabajo la terapia de electroestimulación TENS, con 2 adultos mayores con dificultad en el movimiento de tren inferior, con el fin de mejorar la movilidad de las extremidades afectadas y favorecer la conducción nerviosa y con secuelas de ACV (Accidente cerebro vascular).

FECHA: 11-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4



5- NOMBRE ACTIVIDAD: Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida (Terapia TENS) y bingo. Capacitación para empleados (Higiene postural y manejo de cargas).

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) y aplicación de dispositivo TENS, y finalizando la intervención con un bingo.

Se brindo capacitación a los empleados sobre higiene postural y manejo de cargas en el lugar de trabajo.

	Proceso: Administrativo REGISTRO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	Versión: 1
		Fecha: 15 julio 2020
		Elaboro: Ney Holmes Ortega Chamorro DT

FECHA: 15-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 40

EMPLEADOS INTERVENIDOS: 4



6- 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 adulta mayor que refiere dolor en rodilla.

FECHA: 18-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4



	Proceso: Administrativo	Versión: 1
	REGISTRO DE ACTIVIDADES	Fecha: 15 Julio 2020
	RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	Elaboro: Ney Holmes Ortega Chamorro DT



7- NOMBRE ACTIVIDAD: Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida, ejercicios de respiración y control postural, y juegos de mesa.

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 con problema de movilidad (invidente), ejercicios de respiración para reducir los niveles de ansiedad, y finalizando la intervención con algunos juegos de mesa.

FECHA: 22-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 46

NOTA: Las evidencias del presente periodo, se encuentran consignadas en el informe de actividades No. 4, del mes de marzo.



8- NOMBRE ACTIVIDAD: Actualización de archivo Excel fichas de ingreso área de deportes y actividad física.

	Proceso: Administrativo REGISTRO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	
	Versión: 1	Fecha: 15 julio 2020
	Elabora: Ney Holmes Ortega Chamorro DT	

DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza actualización de archivo de Excel, el cual contiene la información de los ingresos de los adultos mayores, así como sus características.

FECHA: 25-03-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 0

NOTA: Las evidencias del presente periodo, se encuentran consignadas en el informe de actividades No. 4, del mes de marzo.



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)