Sede I

ALCANCE 9

Informe Profesional en Deportes.

Powered by CamScanner

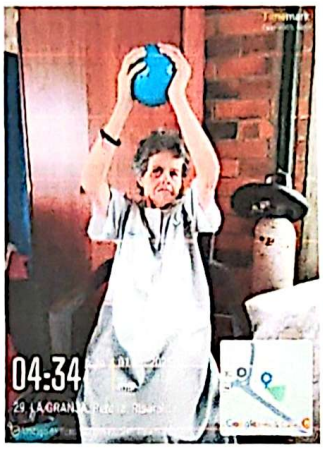
INFORME GENERAL DE ACTIVIDADES PROFESIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA, HOGAR DEL ABUELO DIVINO PASTOR – MES DE ABRIL DE 2025.

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica durante el mes de abril 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 5, correspondiente al mes de abril 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 de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Terapia con dispositivo TENS.

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

FECHA: 01-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4

Powered by CamScanner





2- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida y bingo.

DETALLE ACTIVIDAD: 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: 05-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45





3- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Gimnasia activa y pasiva con resortes, pelota, y pesas. Terapia dispositivo TENS. Archivo documentos.

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

Powered by CamScanner

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). Se realiza archivo de documentos.

FECHA: 08-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 5






4- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida y actualización archivo.

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: 12-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 44

Powered by CamScanner







5- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento brazos y piernas con resortes. Terapia dispositivo TENS.

DETALLE ACTIVIDAD: 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 adultos mayores con espasticidad muscular.

FECHA: 15-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4







6- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento brazos y piernas. Terapia dispositivo TENS.

DETALLE ACTIVIDAD: Se trabajaron algunos ejercicios de fortalecimiento de los grupos musculares correspondientes al tren superior, con bandas elásticas, y se

Powered by CamScanner

fortaleció el tren inferior con ejercicios de estiramientos pasivos y activos. Se trabajo la terapia de electroestimulación TENS.

FECHA: 22-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 4





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: Finaliza la actividad realizando algunos ejercicios de respiración, y recordando a los adultos mayores la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables, así como las correctas posturas al momento de aplicar fuerzas y dormir.

FECHA: 26-04-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 46

Powered by CamScanner

NOTA: Las evidencias del presente periodo, se encuentran consignadas en el informe de actividades No. 5, del mes de abril.

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