

Sede I

ALCANCE 9

Informe Profesional en
Deportes.

Sede I

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

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

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica durante el mes de mayo 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 6, correspondiente al mes de mayo de 2025, se llevaron a cabo las siguientes intervenciones en el área de actividad física y recreación, para los adultos mayores del hogar:

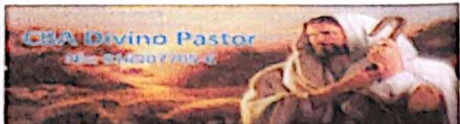


- 1- NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular a través de clase musicalizada. Actividades lúdicas a través de juegos de mesa. Atención individual a adultos mayores con necesidades especiales.

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 aplicó terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico).

FECHA: 03-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45

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



- 2- **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 aplicó terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico). Se motiva a los adultos mayores para que trabajen la memoria y concentración a través de ejercicios de fuerza.

FECHA: 06-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 5



- 3- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Celebración día de la madre. Terapia musicalizada.

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. Se da inicio a la celebración del día de la madre, con música en vivo, donde se incentiva a los adultos mayores que participaran del baile, e interactuaran con sus pares a través de un compartir.

FECHA: 10-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 50

	Proceso: Administrativo REGISTRO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, SOCIOCULTURALES, CAPACITACIÓN	
	Versión: 1	Fecha: 15 Julio 2020
	Elabora: 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: 13-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 5



- 5- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Rumboterapia musicalizada, ejercicios adaptados para adultos mayores con movilidad reducida. Juegos de mesa (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

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

en estado sedente (sentados) y aplicación de dispositivo TENS, y finalizando la intervención con un bingo.

FECHA: 17-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45

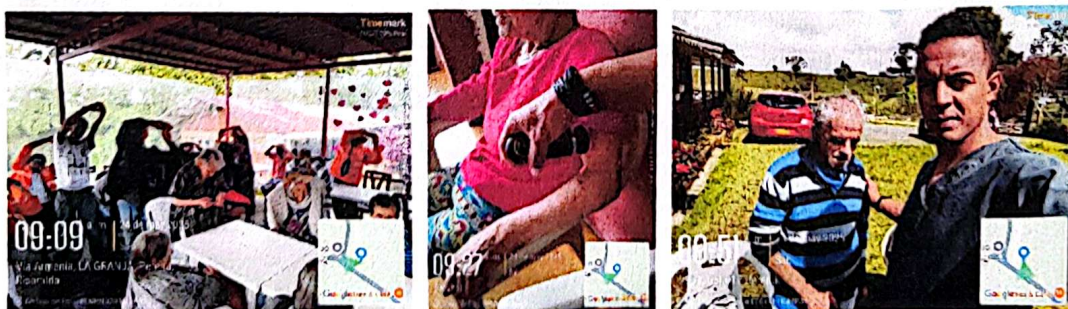


- 6- NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento brazos y piernas con resortes. Terapia dispositivo TENS. Aplicación fichas de ingreso y archivo de documentos.

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 adultos mayores con espasticidad muscular.

FECHA: 20-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 5



- 7- NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular a través de clase musicalizada. Actividades lúdicas a través de

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

juegos de mesa. Atención individual a adultos mayores con necesidades especiales.

DETALLE ACTIVIDAD: Inicia la jornada realizando actividad física musicalizada con adultos mayores en condiciones de seguir indicaciones, enfocándose la atención en mejorar rangos de movilidad articular y mantener fuerza en tren superior, A través de la música, los adultos mayores mantienen una mayor atención, y logran mejorar la coordinación y motricidad gruesa.

FECHA: 24-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 45



8- NOMBRE ACTIVIDAD: Actualización base de datos adultos mayores del hogar.

DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza actualización de la información en las hojas de vida de los adultos mayores, con respecto a los ingresos en actividad física.

FECHA: 27-05-25

ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: N/A

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

NOTA: Las evidencias del presente periodo, se encuentran consignadas en el informe de actividades No. 6, del mes de mayo.



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)