ALCANCE 9

Informe Profesional en Deportes.

Sede I

Powered by CamScanner

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

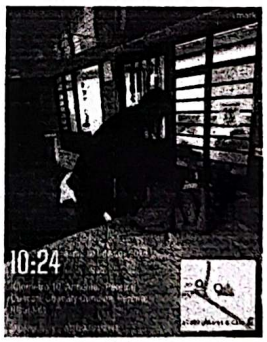
OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica del 01 al 29 de noviembre de 2025, desde el componente de Actividad física y Recreación, en la Fundación Hogar del Abuelo Divino Pastor.

METODOLOGIA:
Descripción escrita y evidencia fotográfica.

Durante el mes de actividades número 3, correspondiente al periodo del 01 al 29 de noviembre 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:** Aplicación y actualización de fichas de ingreso con su respectivo registro en el sistema. Terapia física individual con adultos mayores en estado sedente y cama. Dinámica grupal con Bingo.







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo de actualización de fichas con adultos mayores antiguos, y se aplican nuevas a los adultos mayores de ingreso reciente, posteriormente se realiza trabajo físico terapéutico individual con adultos mayores en cama o estado sedente. Termina la jornada con la realización de una actividad grupal (Bingo).

FECHA: 01-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 50

Powered by CamScanner

2- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Aplicación y actualización de fichas de ingreso con su respectivo registro en el sistema. Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas y resortes. Terapia con dispositivo TENS. Reunión con enfermería para revisión de fichas antiguas de ingreso.







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo de actualización de fichas con adultos mayores antiguos, y se aplican nuevas a los adultos mayores de ingreso reciente. Durante la intervención se trabajó con adultos mayores con poca o nula movilidad (silla de ruedas o con problemas de movilidad), y adultos mayores con dolores crónicos, diferentes movimientos articulares, así como estimulación de la fuerza y la flexibilidad. A algunos de ellos se les aplico terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico).

FECHA: 04-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

3- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Actividad física musicalizada con adultos mayores funcionales y no funcionales. Terapia física individual a adultos mayores en estado sedente o en cama. Juego de Bingo musicalizado.





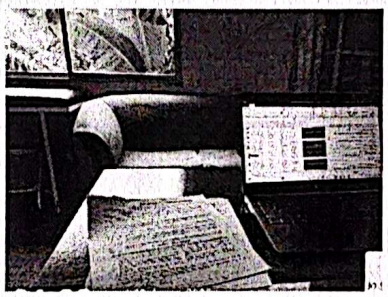


Powered by CamScanner

DETALLE ACTIVIDAD: A través de la expresión rítmica, se realizan ejercicios físicos con la población general de adultos mayores, utilizando música y elementos que se puedan manipular fácilmente (resortes, pesas, bandas, entre otros), prestando atención en la fácil comprensión de las instrucciones dadas. Así mismo, se busca la participación activa desde las capacidades físicas, sensoriales y cognitivas de cada adulto mayor.

FECHA: 08-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 52

4- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas y resortes. Terapia con dispositivo TENS. Ingreso de fichas de valoración al sistema, y archivo de las mismas.


DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza archivo de las fichas de ingreso a la base de datos. Durante la intervención se trabajó con adultos mayores con poca o nula movilidad (silla de ruedas o con problemas de movilidad), diferentes movimientos articulares, así como estimulación de la fuerza y la flexibilidad. A algunos de ellos se les aplico terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico).

FECHA: 11-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

5- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas y resortes. Terapia con dispositivo TENS. Actividad grupal (Bingo).

Powered by CamScanner





DETALLE ACTIVIDAD: Durante la intervención se trabajó con adultos mayores con poca o nula movilidad (silla de ruedas o con problemas de movilidad), diferentes movimientos articulares, así como estimulación de la fuerza y la flexibilidad. A algunos de ellos se les aplico terapia TENS, para estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico). Termina la jornada realizando una actividad grupal (Bingo).

FECHA: 15-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 7

6- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas y resortes. Terapia con dispositivo TENS.







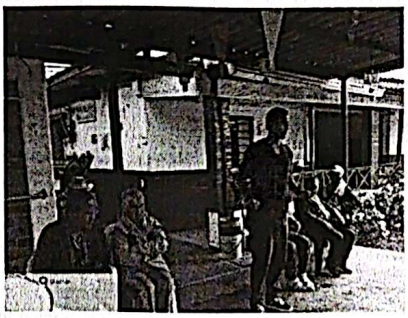
DETALLE ACTIVIDAD: Durante la intervención se trabajó con adultos mayores con poca o nula movilidad (silla de ruedas o con problemas de movilidad), diferentes movimientos articulares, así como estimulación de la fuerza y la flexibilidad. A algunos de ellos se les aplico terapia TENS, para

Powered by CamScanner

estimular la sensibilidad en el miembro afectado (hemiparesia o dolor crónico).

FECHA: 18-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

7- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Actividad física musicalizada con adultos mayores funcionales y no funcionales. Terapia física individual a adultos mayores en estado sedente o en cama. Juego de Bingo musicalizado.



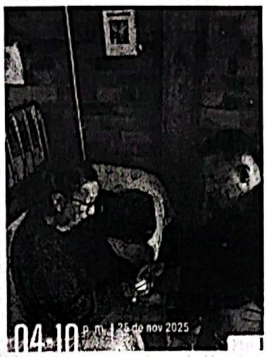


DETALLE ACTIVIDAD: A través de la expresión rítmica, se realizan ejercicios físicos con la población general de adultos mayores, utilizando música y elementos que se puedan manipular fácilmente (resortes, pesas, bandas, entre otros), prestando atención en la fácil comprensión de las instrucciones dadas. Así mismo, se busca la participación activa desde las capacidades físicas, sensoriales y cognitivas de cada adulto mayor.

FECHA: 22-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 58

8- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas y resortes. Terapia con dispositivo TENS.

Powered by CamScanner





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

FECHA: 25-11-25
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

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