ALCANCE 9

Informe Profesional en Deportes.

Sede I y Sede II

Powered by CamScanner

INFORME GENERAL DE ACTIVIDADES PROFESIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA, HOGAR DEL ABUELO DIVINO PASTOR – MES DE MARZO DE 2026.

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica del 01 al 30 de marzo de 2026, 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 periodo del 01 al 30 de marzo de 2026, se llevaron a cabo las siguientes intervenciones en el área de actividad física y recreación, para los adultos mayores del hogar:

1- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Terapia física a través de dispositivo TENS, a adultos mayores con problemas articulares. Terapia física individual a adultos mayores con movilidad reducida. Ejercicios de fortalecimiento muscular a adultos mayores con dolores crónicos.







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza ubicación dispositivo TENS a adulto mayor con problemas articulares, donde se le brinda instrucciones para realizar terapia a lo largo de la semana. Se realiza con diferentes elementos terapia física individual a adultos mayores, con discapacidad cognitiva y dificultad para el movimiento, así como con dolores crónicos o rangos de movilidad articular limitados.

FECHA: 03-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 7

Powered by CamScanner

2- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza, a través de clase grupal musicalizada. Ejercicio con mancuernas y resortes. Actividad recreativa Bingo. Terapia con dispositivo TENS. Proyección de película.



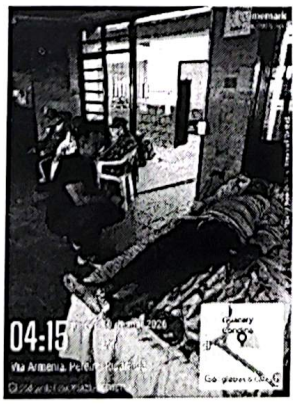




DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo grupal de ejercicios musicalizados con adultos mayores, a través de mando directo, donde se les indica la manera de ejecutar los movimientos de forma correcta. Trabajo individualizado con adulto mayor. Ubicación dispositivo TENS a adulto mayor con problemas de movilidad, Realización Bingo y proyección de película, donde al final se atienden apreciaciones y observaciones sobre la misma.

FECHA: 07-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 52

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







Powered by CamScanner

DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo individualizado con adultos mayores con necesidades físicas especiales, donde se les indica los ejercicios a realizar, así como los procedimientos. Ejercicios personalizados para adultos mayores en estado sedente o en cama, haciendo énfasis en el mantenimiento de la fuerza, el equilibrio y la propiocepción.

.

FECHA: 10-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

4- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Proyección de película (cine foro). Trabajo individual con adultos mayores con necesidades especiales (perdida de los sentidos, dificultad en la locomoción).







DETALLE ACTIVIDAD: Se proyecta una película, con el fin de realizar un cine foro, en el cual los adultos mayores al final de la misma dan sus apreciaciones.
Ejercicios personalizados para adultos mayores en estado sedente o en cama, haciendo énfasis en el mantenimiento de la fuerza, el equilibrio y la propiocepción.

FECHA: 15-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 52

Powered by CamScanner

5- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza. Ejercicio con mancuernas, resortes, pedales y pelota. Dinámicas con juegos de mesa.







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo individualizado con adultos mayores con necesidades físicas especiales, donde se les indica los ejercicios a realizar, así como los procedimientos. Ejercicios personalizados para adultos mayores en estado sedente, haciendo énfasis en el mantenimiento de la fuerza, la flexibilidad, y la propiocepción. Actividades dinámicas (juegos de mesa).

FECHA: 17-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

6- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza, a través de clase grupal musicalizada. Ejercicio con mancuernas y resortes. Proyección de película.







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo grupal de ejercicios musicalizados con adultos mayores, a través de mando directo, donde se les indica la manera de ejecutar los movimientos de forma correcta. Trabajo individualizado con adulto mayor. Proyección de película, donde al final se atienden apreciaciones y observaciones sobre la misma. (cine foro)..

FECHA: 21-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 53

7- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Terapia física a través de bandas elásticas y pedales, a adultos mayores con problemas musculares. Realización terapia física individual a adultos mayores con movilidad reducida.





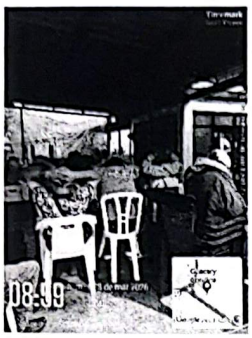


DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza con diferentes elementos terapia física individual a adultos mayores, con discapacidad cognitiva y dificultad para el movimiento.

FECHA: 25-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 7

8- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza, a través de clase grupal musicalizada. Actividad recreativa Bingo. Proyección actividad terapéutica (Yoga).

Powered by CamScanner







DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo grupal de ejercicios musicalizados con adultos mayores, a través de mando directo, donde se les indica la manera de ejecutar los movimientos de forma correcta. Realización Bingo y proyección actividad terapéutica (Yoga). Donde se les enseña a los adultos mayores el manejo correcto de la respiración y sus aplicaciones.

FECHA: 28-03-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 52

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