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 JUNIO DE 2026.

OBJETIVO: Describir cada una de las actividades realizadas con evidencia fotográfica del 12 al 30 de junio 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 1, del convenio 4377, correspondiente al periodo del 12 al 30 de junio 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:** Ejercicios de mantenimiento rangos de movilidad articular y mantenimiento de la fuerza, a través de clase grupal musicalizada y ejercicios individuales. Ejercicio con mancuernas y resortes. Actividad recreativa Bingo. Proyección de película.



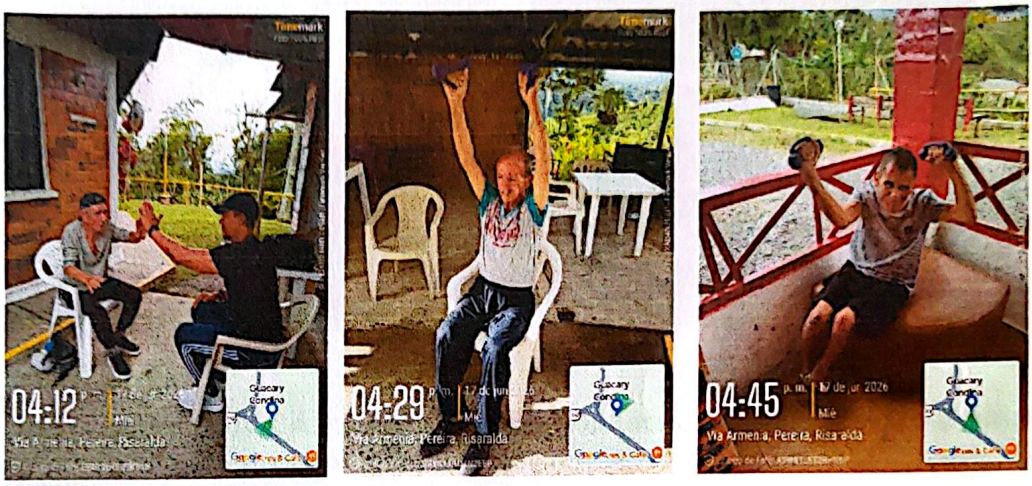


DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza trabajo grupal de ejercicios musicalizados con adultos mayores, a través de mando directo, donde se les indica la manera de ejecutar los movimientos de forma correcta. Trabajo individualizado con adultos mayores. Realización Bingo y proyección de película, donde al final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

FECHA: 13-06-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 52

Powered by CamScanner

2- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Terapia física individual a adultos mayores con movilidad reducida. Ejercicios de fortalecimiento muscular a adultos mayores con dolores crónicos, discapacidad cognitiva y dificultad en los desplazamientos.



DETALLE ACTIVIDAD: 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: 17-06-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

Powered by CamScanner

3- **NOMBRE ACTIVIDAD:** Celebración día del padre a los adultos mayores y del hogar.





DETALLE ACTIVIDAD: Se realiza la celebración del día del padre en el hogar, llevando a cabo diferentes actividades recreativas y culturales, se comparten obsequios, rifas y algunos alimentos.

.

FECHA: 20-06-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 70

Powered by CamScanner

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







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: 23-06-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 8

Powered by CamScanner

5- NOMBRE ACTIVIDAD: Trabajo grupal de YOGA para adultos mayores, en estado sedente. Realización de juego de Bingo.





DETALLE ACTIVIDAD: Se proyecta una película, con el fin de realizar un cine foro, en el cual los Se proyecta video acompañado de música, donde se indica los ejercicios posturales de Yoga en estado sedente, guiados por el profesional en deportes. Se realiza el juego de Bingo, donde se rifan algunos detalles.

FECHA: 27-06-26
ADULTOS MAYORES INTERVENIDOS: 54

Powered by CamScanner

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