PLAN DE ACCIÓN

CONTROLAR LOS PROCESOS DE ACTIVIDAD FÍSICA APLICADOS A LA POBLACIÓN OBJETO, SEGÚN COMPORTAMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

definir objetivos y cronograma de trabajo para la intervención en redes y en los en vivo.

Laura Melany Londoño Nene

Juan José Márquez Castaño

Tecnología en actividad física.

1835244

SENA comercio y turismo

Armenia Q.

2020

PLAN DE ACCION

¿POR QUE?

El siguiente plan de acción es elaborado porque surge la necesidad de programar adecuadamente y de forma ordenada cada una de las actividades y puntos específicos que se han de llevar a cabo para la implementación y evaluación del proyecto.

¿PARA QUE?

El plan de acción se realiza para tener una guía respecto al orden en que se van a ejecutar dichas actividades orientadas a la etapa de intervención, la cual se llevará a cabo para aumentar el número de usuarios que se buscan concientizar e intervenir por medio de las redes sociales.

OBJETIVO GENERAL

Programar de forma controlada la estructura de la etapa de intervención de actividad física que va dirigida a la comunidad en general, por medio de las redes sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Elaborar un cronograma para la etapa de intervención que permita conocer los temas que se van a llevar a cabo durante dicha etapa.
- Promocionar por medio de posts informativos, las actividades que se van a realizar de manera online.
- Ejecutar las actividades planteadas en el cronograma para cumplir con la etapa de intervención.

METODOLOGIA

Para llevar a cabo la etapa de intervención se destina un día de cada semana para realizar una sesión en vivo; siendo específicamente el día lunes en el horario de 10:00-11:00am, se trabajará diferentes temas dentro del ámbito de la actividad física; enfocándonos en las capacidades coordinativas y condicionales. Por otro lado, se manejará un espacio previamente adecuado para la sesión e implementos básicos como computador o celular para trasmitir y un equipo de sonido si la sesión lo requiere, llegado el caso de utilizar implementos para la ejecución de ejercicios, se pedirá a los usuarios trabajar con elementos del hogar de fácil acceso.

CONCLUSIÒN

Teniendo claro y estructurado un plan de acción a realizar, se puede llevar de forma controlada todo el proceso de la etapa de intervención del proyecto formativo, por ende, se plantean objetivos, metodología y cronograma de actividades, para su control y correcta ejecución.

Dias	horario	método	Actividad	Objetivo general de la actividad	Objetivos especificos de la actividad	perosnas a cargo	Materiales	Impacto	Observaciòn	Diagnostico	Evaluación
Lunes 10 de agosto	10:00 A.m.	Online plataforma Meet	Tabata - Resistencia aeróbica	General: Acondicionar la poblaciòn la poblaciòn objeto por medio de la actividad física de tipo aerobico	Especificos: - concientizar sobre los beneficios de la actvidad física -aportar al beneficio de mejora continua de la capacidad de resistencia aerobica	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	Baile.	_ cambios en los estilos de vida por medio de la actividad física			
Lunes 24 de agosto	9:00A.m.	Offline por video	Resistencia aeróbica atletismo de fondo	General: intervenir población en forma offline para el desarrollo de la capacidad aerobica mediante el atletismo.	Especificos: - aportar un cambio signidicativo a la capacidad aeróbica.	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	No requiere materiales.	_ educar a la poblacion en cuanto habitos y estilos saludables			
Lunes 31 de agosto	9:00A.m.	Online plataforma Meet	Resistencia a la fuerza - Tren inferior	estimular la capacidad de resitencia a la fuerza del tren inferior por medio de la axtividad física	_realizar ejercicios de ofrescan peso para reisitencia. _desarollar los ejercicios propuesos por el instructor	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	palos, tarros con peso.	_Implementar el principio de conciencia en el ejercicio para su correcta ejecucion por parte de los usuarios			
Lunes 7 de septiembre	9:00A.m.	Offline por video	Ciclismo - al aire libre.	Fomentar el libre exparcimiento por medio de un deporte en bicicleta MTB atravez de ejercicios de resistencia global.	_escoger la ruta que permita desarollar resistencia global. _ animar a la población que transita por las rutas para la realización de actividad física	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	bicicleta.	_ Motivar a la poblacion a la buena practica de actividad física de forma segura			
Lunes 14 de septiembre	9:00A.m.	Online plataforma Meet	Clase de core	aplicar ejercicios de resistencia a la fuerza y trabajo postural para así tener una zona core estable.	_ejecutar ejercicios posturales durante la sesión. _ hacer ejericicios de repeticion durante la sesión.	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	No requiere materiales.	__Mejorar la posicion corporal en los usuarios			
Lunes 21 de septiembre	9:00A.m.	Online plataforma Meet	Charla pedagogica sobre habitos y estilos de vida saludable	Informar a la población que transita por medio de las redes sociales sobre los beneficios de la actividad física.	_realizar juegos didacticos que ayuden a aprender. _ presentar imágenes didacticas que faciliten el aprendizaje.	Laura Melany Londoño JuanJosé Márquez	Computador.	_Divertir a la poblacion por medio de la lúdica.			