SENA GALAN CENTRO DE COMERCIO Y TURISMO

Cronograma De Intervención

Actividad Física

FICHA: 1926625

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:

Luis Fernando Leal Ríos

NOMBRE APRENDIZ:

Jefferson Javier Guerrero Molina

María Yulieth Pérez Tangarife

Armenia, Quindío

2020

INTERVENCIÓN DEL PROYECTO PROBLEMAS PSIQUIATRICOS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	FECHA-HORA
Test para medir las capacidades físicas.	Saber en qué condiciones se encuentran estas personas a la hora de realizar la intervención.	Cronometro, bascula, cinta métrica, test de navette, test de fuerza, hidratación, protocolos de bioseguridad.	4:00 p.m. – 5:00 p.m. Viernes 09 de octubre 2020
Video en vivo ejercicios de resistencia cardiovascular y resistencia a la fuerza.	Ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular de nuestro público.	Buen espacio, hidratación, ropa adecuada, medios tecnológicos.	5:00 p.m. – 5:40 p.m. Lunes 12 de octubre 2020
Intervención en un gimnasio con cargas externas.	Brindar diferentes ejercicios para sacar de la zona de confort a esa persona.	Gym, hidratación, ropa adecuada, protocolos de bioseguridad.	4:00 p.m. – 5:00 p.m. Miércoles 14 de octubre 2020
Intervención ejercicios de pilates con balón.	Enseñar una nueva tendencia para el fortalecimiento muscular y la relajación mental.	Balón, colchoneta, cronometro, ropa adecuada, hidratación, protocolos de bioseguridad, gym.	9:00 a.m. – 10:00 a.m. Lunes 19 de octubre 2020
Juegos lúdicos, jenga, piedra papel o tijera en aros, sopa de letras, competencia armar torre de vasos.	Ayudar a liberar el nivel de estrés, Ansiedad, depresión, entre otras, por medio de actividades recreativas.	Buen espacio, jenga, aros, sopas de letras, vasos.	4:00 p.m. – 5:00 p.m. Miércoles 21 de octubre 2020
Intervención video en vivo, actividades ejercicios de coordinación.	Mejorar las habilidades motoras y activar más la mente.	Buen espacio, laso, palo de escoba, cronometro, hidratación, ropa adecuada.	5:00 p.m. – 5:40 p.m. Lunes 26 de octubre 2020
Intervención trabajo cardiovascular en bicicleta.	Brindar una actividad diferente al aire libre y así mismo ayudar al bienestar físico y a la salud mental.	Bicicleta, hidratación, ropa adecuada, elementos de protección, ruta (la vuelta al cinco).	7:00 a.m. Domingo 01 de noviembre 2020
Pilates con banda elástica.	Enseñar una nueva tendencia para el fortalecimiento muscular y la relajación mental.	Buen espacio, gym, hidratación, ropa adecuada, colchoneta, bandas elásticas, protocolos de bioseguridad.	9:00 a.m.- 10:00 a.m. Lunes 02 de noviembre 2020

Trote al aire libre 6 km	Mejorar la resistencia cardiovascular y brindar un espacio agradable como otra forma de realizar actividad física.	Ropa adecuada, hidratación, elementos de bioseguridad.	7:00 a.m. – 8:00 a.m. Sábado 07 de noviembre 2020
Test para medir las capacidades físicas.	Saber en qué condiciones se encuentran estas personas a la hora de realizar la intervención.	Cronometro, bascula, cinta métrica, test de navette, test de fuerza, hidratación, protocolos de bioseguridad.	8:00 a.m. - 9:00 a.m. Lunes 09 de noviembre 2020