INTERVENIR EN EMPRESAS Y COMUNIDADES DE LA REGION A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.

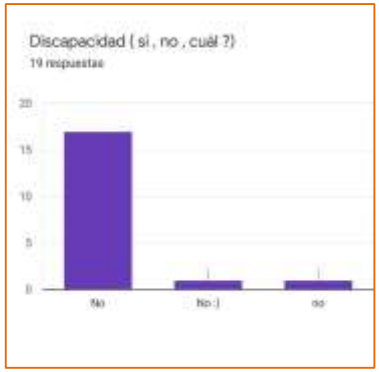
Presentado por:
Carlos Fernando Pinzón Cruz
Juan David Montilla Cardozo

GC-F-004v.05

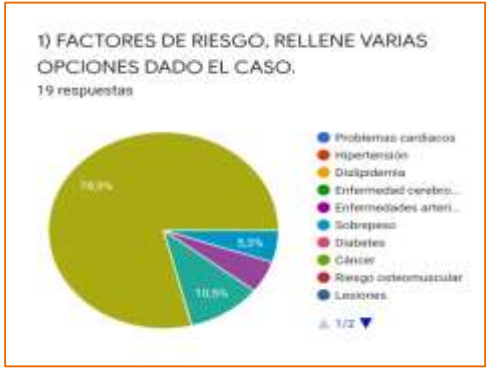
PRIMERA FASE DEL PROYECTO
DIAGNOSTICO

OBJETIVO.

Identificar las características de la población a intervenir









HERRAMIENTAS



POBLACION ALCANZADA

CONCLUSION



https://image.freepik.com/vector-gratis/perspectiva-isometrica-3d-grafico-datos-barra-estadistica-telefono-movil_22052-2634.jpg



https://lh3.googleusercontent.com/proxy/71DV1RL-hBMUN69vtM9ZdNNmDgZA2tS57O2XmPz87Zd4wYbRuIG3BskbUwvW_cPm

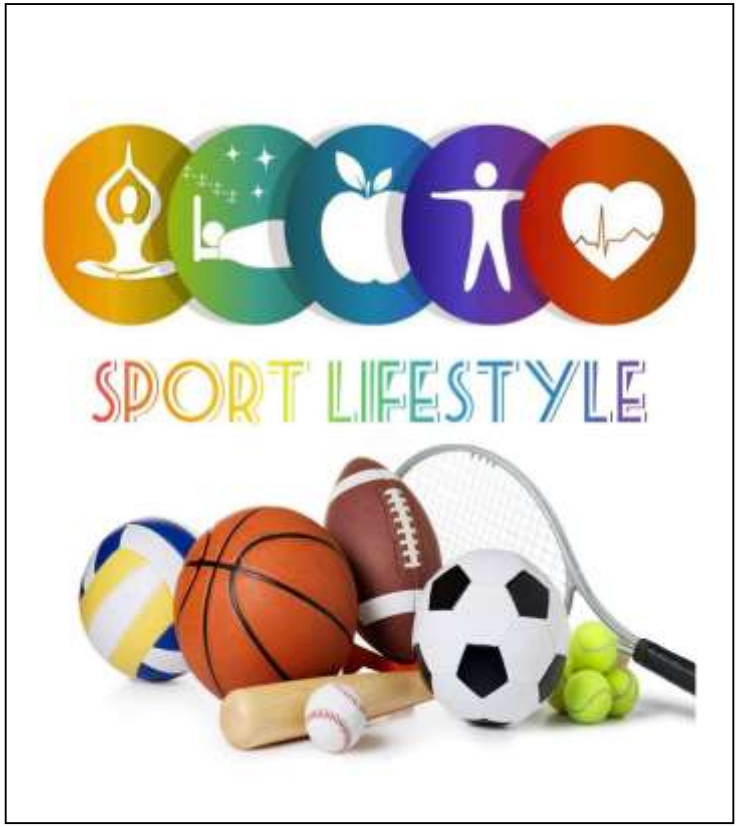
SEGUNDA FASE DEL PROYECTO. PROMOCION

SPORT LIFESTYLE

OBJETIVO



motivar a la población por medio de las redes sociales sobre la importancia de realizar Actividad física y como se puede prevenir enfermedades crónicas no transmisibles por este medio



PROCESO

ENTREGABLES DE LA FASE PROMOCIONAL.








Sport lifestyle
2 d
fotos alentadoras para hacer actividad física y tener una buena alimentación
Sport lifestyle
¿SABIAS QUE?
Sport lifestyle
1
Me gusta
Comentar
Compartir
19 personas alcanzadas
Promocionar publicación


Sport lifestyle
5 sep.
vídeo corto sobre prevención y control de enfermedades cardiovasculares
https://www.youtube.com/watch?v=3tVNt2aTOEs
YOUTUBE.COM
Video prevención y control de enfermedades cardiovasculares
En este vídeo el Dr. Asín-Cardiel, Jefe del Servicio de Cardiología del Hospital La Zarzuela nos explica: • ...
Laura Carvajal y 4 personas más
Me gusta
Comentar
Compartir
18 personas alcanzadas
Promocionar publicación


Sport lifestyle
¡Felicidades!
Tiempo [mm:ss]: 3:21
Número de piezas: 30
100% | 3:21
Ojua1909 | 30
You 3:21
1. Ojua1909 3:41

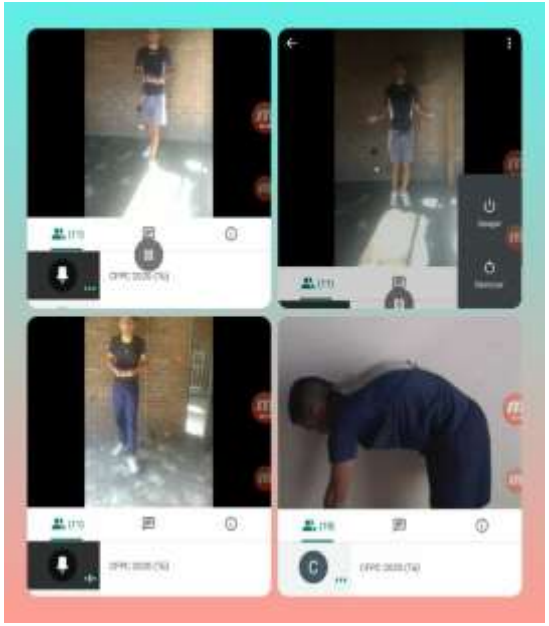
TERCERA FASE DEL PROYECTO

INTERVENCIÓN

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES

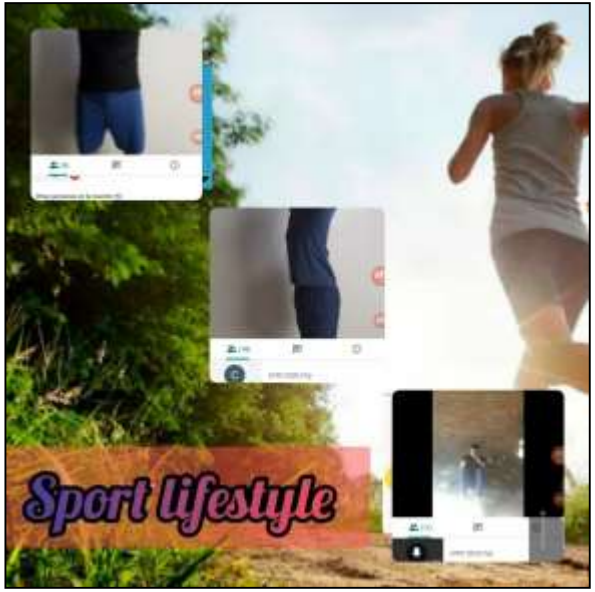
ACTIVIDADES	FECHA DE PROGRAMACIÓN	RECURSOS	REALIZADA ACCIÓN	NO REALIZADA	OBSERVACIONES
Una realizara clase de estiramientos para saber como se estira antes y despues de iniciar una actividad, se realizar movilidad articular, se realizara entrenamiento para la activacion de los grupos musculares, se aumentara la frecuencia cardiaca para entrar en calor y por ultimo un estiramiento de recuperacion. Objetivo: que las personas sepan como estirar antes y despues de una actividad tiempo de duracion: 30 minutos Hora: 7 pm encargado: Juan David monilla Cardozo	13/10/2020	sitio donde realizar los ejercicios, internet, plataforma meet de google			
Descripción: para realizar entrenamiento muscular se realizara movilidad articular y entrenamiento antes de la actividad, los ejercicios se realizaran de manera continua, despues de culminar la fase de los ejercicios realizaremos un entrenamiento de recuperacion. Objetivo: incrementar el nivel de energia y aumentar la capacidad de ejercicio se mejorara la condicion fisica. tiempo de duracion: 30 minutos Hora: 5 pm encargado: Carlos Fernando Pinzon Cruz	08/10/2020	sitio donde realizar los ejercicios, internet, plataforma meet de google			
El clase de yoga se realizara movilidad articular y entrenamiento antes de la actividad. Es una forma milenaria que usa técnicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. objetivo: mejorar la alineación del cuerpo tiempo de duracion: 40 minutos hora: 7 pm encargado: Juan David Monilla	13/10/2020	sitio donde realizar los ejercicios, internet, plataforma meet de google			
4 Rabata: se realizara movilidad articular y entrenamiento antes de la actividad. Es un entrenamiento muy intenso, organizado en bloques de ejercicios de muy corta duración. Concretamente, cada uno de ellos debe realizarse durante 20 segundos, con las máximas repeticiones posibles.(la intensidad del ejercicio sera al ritmo que pueda llevar las personas y el tiempo de descanso va a ser de un minuto por cada ejercicio) objetivo: perfeccionar los movimientos, además claro de mejorar la capacidad cardiopulmonar, la resistencia muscular y la capacidad anaeróbica. tiempo de duracion: 40 minutos hora: 5 pm encargado: Carlos Fernando Pinzon Cruz	20/10/2020	sitio donde realizar los ejercicios, internet, plataforma meet de google.			
El cardio: se realizara movilidad articular y estramientos antes de la actividad, consta de un bloque de 5 ejercicios que se realizaran durante 30 segundos con un descanso de un minuto por cada ejercicio (los ejercicios seran dictados por el encargado de la actividad) objetivo: quemar calorias, mejorar la salud del corazon, mejorar la circulacion de la sangre, entre otros tiempo de duracion: 40 minutos hora: 7 pm encargado: Juan David Monilla	23/10/2020	sitio donde realizar los ejercicios, internet, plataforma meet de google.			

ACTIVIDADES QUE SE REALIZARON EN LA FASE DE INTERVENCÓN

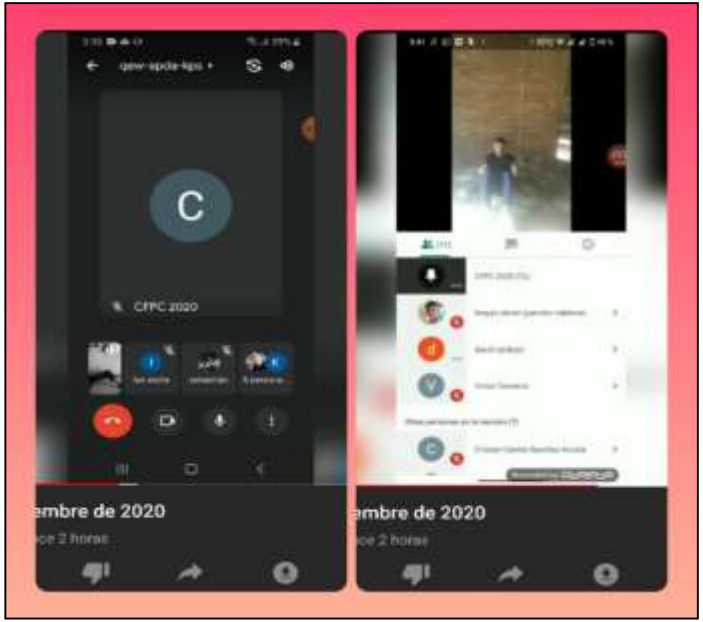


OBJETIVO GENERAL

Activar la población objeto para que con la actividad física, los hábitos y estilos de vida saludable prevengan enfermedades crónicas no transmisibles



INTERVENCIÓN

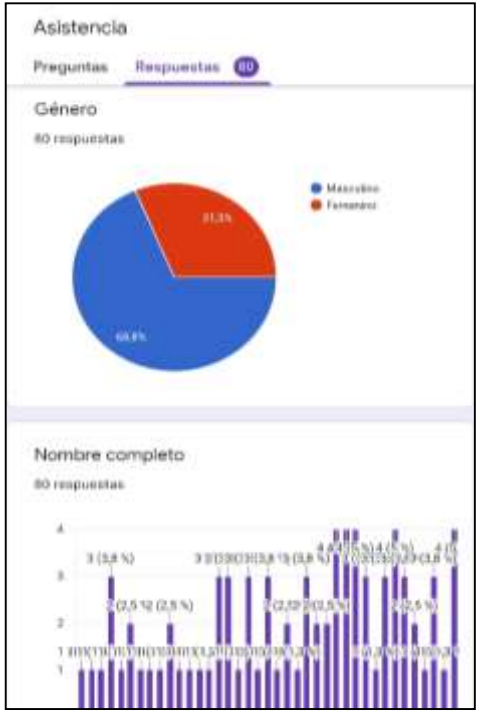




PRESCRIPCION DEL EJERCICIO

ASISTENCIA DE INTERVENCION





CONCLUSIÓN GENERAL DE LAS INTERVENCIONES



https://sites.google.com/site/elmisteriodelapalanca2/_/rsrc/1495787601843/conclusion/buen-trabajo-animado.jpg?height=270&width=320

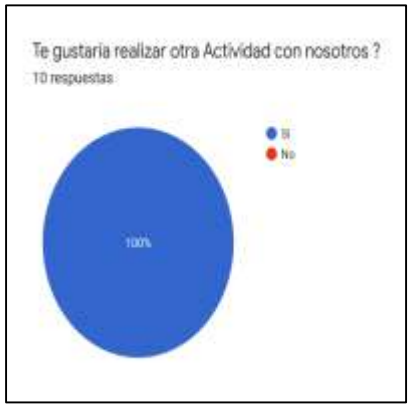
GC-F-004v.05

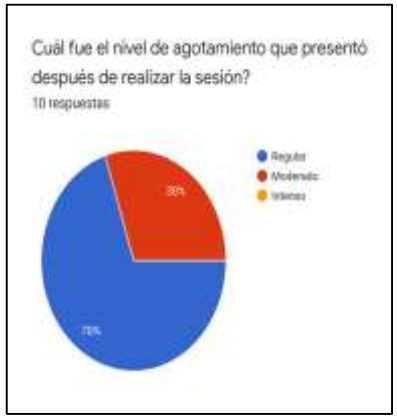
CUARTA FASE DEL PROYECTO
EVALUACION

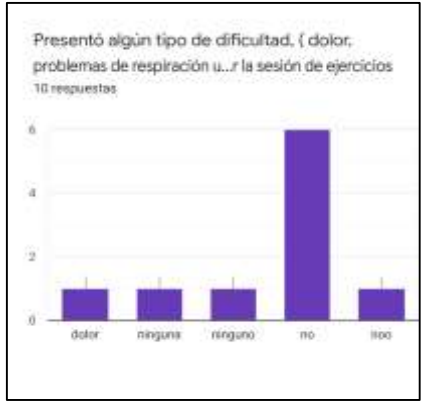
OBJETIVO

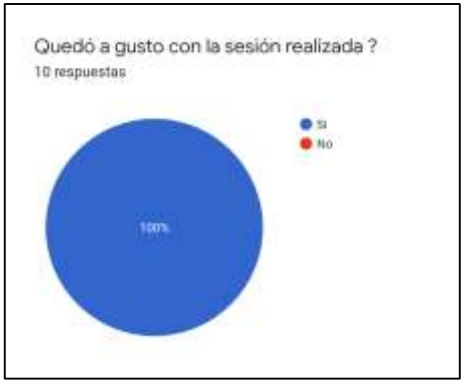
Identificar fortalezas y falencias presentadas al momento de la activación de la población en general.

ENCUESTA DE EVALUACION









CONCLUSIÓN



https://www.ei-ie.org/media_gallery/original_1fbff.png

QUINTA FASE DEL PROYECTO

IDEA PRODUCTIVA

MUEVE TU CORAZÓN



https://www.runnerator.com/wp-content/uploads/2019/11/heart-2970130_1920-1024x724.png

POBLACION OBJETO



https://i.pinimg.com/originals/2c/06/35/2c0635672cd9dd622e4c5f25d6588276.png

PROPUESTA DE INTERVERCION (IDEA PRODUCTIVA)



MUEVE TU CORAZON nació con la intención de prevenir la patología del riesgo cardiovascular bajo y otras enfermedades de su mismo índole.

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	FECHA DE PROGRAMACION	RECURSOS	REALIZADA CON ÉXITO	NO REALIZADA	OBSERVACIONES
ENSEÑAREMOS Y REALIZAREMOS ESTIRAMJIENTOS QUE PUEDAN REALIZAR ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA JORNADA LABORAL, DURACION 8 MIN	03-ago-20	ESPACIO Y BUENA ACTITUD			
MOVILIDAD	05-ago-20	ESPA			

WEBGRAFIA

https://m.youtube.com/watch?v=3tVNt2aTOEs

https://www.facebook.com/101066068382212/posts/140164447805707/

https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=388a4b786f01

GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

@SENAcomunica

www.sena.edu.co