

Técnico en Actividades Físico-Deportivas para la Tercera Edad





Técnico en Actividades Físico-Deportivas para la Tercera Edad

DESTINATARIOS

El curso está dirigido a aquellas personas, vinculadas o no al mundo de la actividad física, que desean especializarse en un ámbito muy concreto como es el de la Tercera Edad.

OBJETIVOS FORMATIVOS GENERALES

- Adquirir conocimientos de anatomía general para reconocer las patologías de tipo óseo, muscular y tendinoso más comunes.
- Determinar los beneficios y las contraindicaciones que aporta la práctica del ejercicio físico a las personas mayores, así como los factores biológicos y psicológicos característicos de estas personas.
- Utilizar los distintos recursos, las metodologías más convenientes para cada caso, la manera de organizar al grupo, las técnicas de trabajo, etc.
- Llevar a cabo la planificación del programa de trabajo y su puesta en práctica.



ÁREA FORMATIVA SANITARIA

Curso Especialista

PRESENTACIÓN

La atención a las personas de la tercera edad va en progresión, hecho que ha fomentado que en diversas comunidades de nuestro país se hayan llevado a cabo los llamados «planes de atención a las personas mayores». Dicha situación ha impulsado a Novis Formación a programar un curso destinado a formar Técnicos Actividades Físico-Deportivas, partiendo de los conocimientos teóricos y prácticos para dar lugar a una práctica responsable que tenga como fruto el bienestar de los ancianos, así como la tranquilidad y la confianza de las familias.

En este sentido, el curso de **Técnico en Actividades Físico-Deportivas para la Tercera Edad** presenta el ejercicio físico como una actividad que aporta grandes beneficios a estas personas mayores, que puede llenar el vacío que queda en ellas cuando dejan de trabajar, etc. Además, se ha comprobado que el ejercicio físico es fundamental en cuanto preventivo de algunas enfermedades asociadas a la vejez.

Este curso pretende formar a profesionales que acerquen y adapten lo máximo posible las actividades y ejercicios físicos a las personas mayores, sin barreras de edad.

Técnico en Actividades Físico-Deportivas para la Tercera Edad

PROGRAMA DEL CURSO

MÓDULO 1. ANATOMÍA GENERAL

1. Huesos.
 - Generalidades y patologías más frecuentes.
2. Músculos y tendones.
 - Generalidades y patologías más frecuentes.
3. Articulaciones y ligamentos.
 - Generalidades y patologías más frecuentes.

MÓDULO 2. ASPECTOS TEÓRICOS

1. Envejecimiento e interrelación con la actividad física.
2. Aspectos biológicos de la vejez.
 - Aparato respiratorio.
 - Sistema cardiovascular.
 - Aparato locomotor.
 - Otros aspectos.
3. Memoria. Atención. Inteligencia.
4. Aspectos psicosociales en la vejez.
 - Deterioro de los sentidos.
 - Duelo: pérdida del cónyuge.
 - Jubilación.
 - Residencias.
5. Patologías más comunes de la vejez.
 - Patologías físicas y neurológicas.
 - Artritis y artrosis.

- Osteoporosis.
 - Hernias.
 - Alzheimer.
 - Parkinson.
6. Hábitos: calidad de vida.
 - Recomendaciones para la vida cotidiana.
 - Alimentación.
 - Control postural. Escuela de espalda. Periné.
 7. La fuerza.
 - Tono muscular y recuperación.
 8. La flexibilidad.
 - Reequilibrio postural.
 - Estiramiento tónico.
 - Interacción entre fuerza y flexibilidad.
 9. Prevención en geriatría.
 - Alcohol y tabaco.
 - Sol.
 - Obesidad. Dietas.
 - Caídas.
 - Ejercicios.
 10. Recomendaciones.
 - Actividad física segura.
 - Contraindicaciones y beneficios.
 - Factores de riesgo en geriatría.

OBJETIVOS DEL MÓDULO 1

- Identificar los huesos principales del cuerpo humano.
- Reconocer las distintas patologías óseas más comunes.
- Localizar los principales músculos del cuerpo humano.
- Enumerar las distintas patologías musculares más comunes.
- Identificar los principales tendones y ligamentos del cuerpo humano.
- Diferenciar las distintas patologías tendinosas y ligamentosas más frecuentes.

OBJETIVOS DEL MÓDULO 2

- Interrelacionar vejez y actividad física comprobando que no se excluyen mutuamente.
- Definir los aspectos biológicos más generales de la vejez; los cambios sufridos por la edad y sus consecuencias.
- Identificar las características psico-sociales de la vejez y su influencia en la manera de vivir.
- Adquirir conocimiento sobre las patologías más frecuentes en la tercera edad y las limitaciones que pueden provocar.
- Trabajar con conceptos básicos en las actividades físico-deportivas como son hábitos, fuerza, flexibilidad, etc. en la tercera edad.

MÓDULO 3. ASPECTOS PRÁCTICOS

1. Pautas básicas en la sesión de séniors.
 - Características.
 - Organización. Partes de la sesión.
 - Objetivos.
 - Instalaciones. Material.
 - Perfil del grupo.
2. El material.
 - El material y la música como recurso en el programa de actividad física.
 - Cómo utilizarlo.
 - Material tradicional y material alternativo.
3. Método.
 - Método: pedagogía directiva–no directiva.
 - El responsable: voz, formas de organización, corrección.
 - El equipo y el calzado. Recomendaciones.
4. Expresión y creatividad.
 - Expresión y creatividad en el trabajo corporal con séniors.
 - Técnicas corporales. Contenidos.
5. Organización del grupo.
 - Organización de los grupos.
 - Organización: posición de clase.
 - Parejas, relevos, circuitos.

6. Actividades puntuales.
 - Actividades puntuales: fiestas, excursiones, salidas, colonias, deporte al aire libre.
 - El juego. Formas jugadas.
 - Bailes populares y danzas.
7. Terapias globales.
 - Gimnasia dulce.
 - Cuerpo y consciencia.
 - Diafroterapia.
 - Reeduación postural global (RPG).
8. Aeróbic adaptado.
 - Principios básicos y partes de una sesión aeróbica.
 - Beneficios y contraindicaciones.
 - Música.
 - Total body conditioning (TBC).
9. Técnicas de respiración.
10. Técnicas de relajación.
11. Actividades orientales: Taichi y Chi-kung.

MÓDULO 4. ENFOQUE DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SÉNIORS

1. Programa de actividad física para séniors.
 - Ejemplos de programas.
 - Ejemplos de sesiones.
 - Ejemplos de actividades y ejercicios.

OBJETIVOS DEL MÓDULO 3

- Plantear objetivos para las sesiones prácticas con personas de la tercera edad.
- Determinar las distintas posibilidades de material existente para el desarrollo de las sesiones.
- Distinguir diferentes tipos de metodología y sus aplicaciones.
- Reconocer los distintos modos de agrupamiento, sus ventajas e inconvenientes.
- Valorar variadas técnicas de trabajo adaptadas a las personas mayores.

OBJETIVOS DEL MÓDULO 4

- Planificar programas concretos de actividades físico-deportivas para personas de la tercera edad.
- Mostrar algunos ejemplos ya elaborados de dichos programas y poder adaptarlos y modificarlos según nuestras necesidades.
- Programar sesiones prácticas con sentido y que sean las adecuadas.
- Identificar multitud de ejercicios y actividades de muy diferentes tipos.
- Favorecer la capacidad para adaptarnos a las posibles situaciones que nos podamos encontrar en el desarrollo de un programa de actividades.

COSTE DEL CURSO



FORMA DE PAGO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDADES	CANTIDAD	TOTAL
CONTADO	850 EUROS	-	-	850 EUROS
OPCIÓN A	450 EUROS	1	450 EUROS	900 EUROS
OPCIÓN B	450 EUROS	2	250 EUROS	950 EUROS



927 22 27 78
www.novis.es
soporte@novis.es

