

**CURSO de
actividad
FÍSICA para
la TERCERA
EDAD**



Profesor/es Ricardo Segura Falcó

Tutor: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo máx.:4 meses

Horas Lectivas: 50 horas

Objetivos del curso de actividad física para la tercera edad

Actualizar a los docentes y alumnos de Educación Física, Entrenadores, Monitores sobre la actividad física para la tercera edad.

Abordar con propuestas concretas y reales recreativas para ser aplicada en el adulto mayor.

Orientar a los asistentes en actividades físico recreativas con el objetivo de mejorar las capacidades físicas.

Adquirir conocimientos y concepto de las pautas para las actividades físicas recreativas de este grupo etéreo.

Vivenciar distintas actividades físico recreativas para los distintos niveles de condición física de los gerontes.



Temario del curso

Primera parte. Teoría

Capítulo 1. Generalidades.

Biología del envejecimiento

¿Por que envejecemos?

Envejecimiento por órganos

Características socio-afectivas

La jubilación

Aislamiento socio-familiar

El tiempo libre

Características psíquicas

La involución del cerebro en el proceso del envejecimiento

Capítulo II: Alimentación en la tercera edad.

Necesidades nutricionales en la tercera edad

Problemas de alimentación en la tercera edad

Consejos sobre la alimentación

Grupos de alimentos y cantidades recomendadas

Raciones de alimentos aconsejados diariamente

Características generales de la dieta

Esquema de menú

Capítulo III: ¿Cuándo hacer actividad física?

¿Para qué hacer actividad física?

Pervención

Mantenimiento

Rehabilitación Recreación

¿Donde hacer actividad física?

Modalidad de los espacios disponibles para su práctica

Aspectos a tener en cuenta

¿Como realizar la actividad física?

Indumentaria

Capítulo IV: Directrices metodológicas

Finalidades de la actividad

Características del grupo

Programación

Control de variables

Establecimiento de criterios

Objetivos generales

Contenidos

Método La

sesión

El material y la música como elementos de soporte

Características que debe reunir el material

Objetivos de su utilidad

Tipos de material

La música

características de la música

Objetivos de la música en las sesiones

Segunda parte: teórico-práctica

Capítulo V: Desarrollo teórico de los contenidos

Actividades con objetivo preventivo y de mantenimiento

Gimnasia suave

Yoga Relajación

Respiración

Masajes

Técnicas alternativas: Tai -chi

Actividades acuáticas

Actividades con objetivos básicamente recreativo preventivo y de mantenimiento

Gimnasia creativa, expresión corporal y mímica

Actividades rítmicas

Actividades con objetivo básicamente recreativo

Actividades al aire libre Juegos

Actividades gimnásticas con objetivo rehabilitador

Capítulo VI: Fichas de ejercicios

Gimnasia suave y yoga

Ejercicios con desplazamiento

Ejercicios sin desplazamiento. Posición de pie

Ejercicios en la barra o espalderas

Ejercicios en posición decúbito supino

Ejercicios en posición tumbado lateral

Ejercicios en posición decúbito prono

Ejercicios en posición sentados en el suelo

Ejercicios en posición de cuadrupedias

Relajación

Relajación general

Ejercicios de gimnasia ocular y relajación de los ojos

Control y reconocimiento de la respiración

Relajación

Automasajes

Masaje en los pies con una pelota

Masaje del pie, con las manos

Automasaje de la cara

Masaje con pelota

masaje por parejas

Actividades con sillas

Ejercicios por parejas

Ejercicios con material

Ejercicios con pelotas

Ejercicios con picas

Ejercicios con steps

Ejercicios con gomas

Gimnasia creativa y de expresión (29 fichas)

Expresión corporal

Actividades acuáticas. Ejercicios con objetivo utilitario

Danzas populares

Tiempos musicales y estructura

Bailes de salón

Actividades al aire libre

Juegos Actividad acuáticas recreativas

Actividades terapéuticas y de rehabilitación

Actividades de natación terapéutica

Timeline

PERIODO	ESTUDIO Y TRABAJOS A REALIZAR
BLOQUE TEÓRICO	
Conocimientos	
Antes de finalizar el 1 ^{er} mes	Unidades 01 y 02
Antes de finalizar el 2 ^o mes	Unidades 03 y 04
Antes de finalizar el 3 ^{er} mes	Unidades 05 y 06
BLOQUE PRÁCTICO	
Destrezas y habilidades	
Antes de finalizar el 4 ^o mes	Caso de estudio virtual

Al finalizar el curso el alumno será capaz de

Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la actividad físico recreativa del adulto mayor.

Utilizar correctamente la metodología específica para las actividades físico recreativas del adulto mayor.

Articular de manera precisa la teoría y la práctica.

Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del adulto mayor.

Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el adulto mayor necesita.

Identificar el rol del psicólogo deportivo, analizar las conductas de los entrenadores y del adulto mayor y utilizar efectivos programas de intervención que nos permitan detectar y resolver distintas problemáticas.

Capacitar al alumno para definir, caracterizar y analizar las distintas actividades físicas y recreativas del adulto mayor.

Conocer los secretos de la actividad física en el adulto mayor, dosificando correctamente las cargas y utilizando eficazmente la más actualizada metodología.



Planificación del curso, pruebas de evaluación y valoración general.

Para valorar los progresos de cada alumno, deberás completar las pruebas de evaluación con el porcentaje mínimo exigido en cada una de ellas y dentro del periodo estipulado para ello.

Pruebas de evaluación obligatorias. Bloque

teórico.

Este bloque debe estar completado y superado, antes de finalizar el 3er mes desde la fecha de inicio de tu convocatoria.

Incluye las siguientes pruebas:

Pruebas de evaluación de cada unidad.

Las pruebas que valorarán el aprendizaje de los contenidos teóricos, serán las que debes realizar al final de cada unidad.

Hay 6 unidades, lo que significa que tendrás que superar un total de 6 pruebas de evaluación (1 por unidad).

Estas pruebas constarán, principalmente, de varias preguntas tipo test y de “verdadero o falso”.

Para ser superadas, deberás obtener el porcentaje mínimo exigido en cada una de ellas (dicho porcentaje puede variar en función de cada bloque).

Recuperación de las pruebas de evaluación no superadas.

En caso de no alcanzar el mínimo porcentaje exigido en cada una de las pruebas de evaluación, tendrás la oportunidad de volver a realizarlas, como muy tarde, una semana después de conocer los resultados obtenidos en el primer intento.

Dispondrás de un solo intento de recuperación para cada una de estas pruebas. Si al segundo intento, la prueba sigue sin ser superada, el procedimiento de calificación será escogido a criterio del profesor tutor.

Bloque práctico.

Este bloque debe estar completado y superado, antes de finalizar el 4º mes desde la fecha de inicio de tu convocatoria.

Caso de estudio virtual.

Contenidos: todo lo aprendido durante el curso, más otras aportaciones fruto de la investigación del propio alumno.

Procedimiento: consistirá en desarrollar un programa mesocíclico de 12 semanas de entrenamiento para un cliente ficticio cuyas características están expuestas en el apartado específico en Formotiva.

Pautas a seguir: están descritas en el apartado específico en Formotiva.

Valoración de la prueba: cuando el profesor tutor considere que el programa de entrenamiento puede ser aplicado a un cliente real con las características del perfil propuesto, se considerará APTO.

Evaluación final del curso.

Para que el curso se considere superado, cada una de las pruebas de evaluación, antes descritas, tendrá que haber sido aprobada, al menos, con el mínimo porcentaje exigido en cada una de ellas.

Además, el caso de estudio final, también deberá estar superado.

La calificación final se obtendrá evaluando la prueba práctica que no es, ni más ni menos, que la aplicación virtual de todos los contenidos teórico-prácticos aprendidos durante el curso.

Ventajas del curso

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Saúl Ramírez, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.



Certificación

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de la actividad física para la tercera edad y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.



Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 -Bajo
03801 Alcoy (Alicante) España
Tlf: +34 96 633 71 35 

secretaria@altorendimiento.com

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.

16:00h. a 19:00h.