



FORMACIÓN PROFESIONAL CONTINUA

SECTOR: Servicios Sociales

TECNICO ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS 3ª EDAD

MODALIDAD: Distancia

DURACIÓN: 300

CONTENIDO:

MÓDULO I. ANATOMÍA GENERAL

1. Huesos
2. Músculos y tendones
3. Articulaciones y ligamentos

MÓDULO II. ASPECTOS TEÓRICOS

1. Envejecimiento e interrelación con la actividad física
2. Aspectos biológicos de la vejez
3. Memoria, atención e inteligencia
4. Aspectos psicosociales en la vejez
5. Patologías más comunes en la vejez
6. Hábitos: calidad de vida
7. La fuerza
8. La flexibilidad
9. Prevención en geriatría
10. Recomendaciones

MÓDULO III. ASPECTOS PRÁCTICOS

1. Pautas básicas en la sesión de seniors
2. Objetivos
3. El material
4. El método
5. Expresión y creatividad
6. Organización del grupo
7. Actividades puntuales
8. Terapias globales
9. Aeróbic adaptado
10. Técnicas de respiración
11. Técnicas de relajación
12. Actividades orientales

MÓDULO IV. ENFOQUE DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SENIORS



TELÉFONO DE INFORMACIÓN GRATUITO
900 - 102 - 168



info@albant.net