



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

AFDA001PO ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este Curso AFDA001PO ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Actividades físicas y deportivas. Con este CURSO AFDA001PO ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD el alumno será capaz de Concretar, dirigir y dinamizar actividades físicas a colectivos especiales y tercera edad, a partir de la determinación de sus características y necesidades específicas, y aplicar, si es necesario, técnicas de primeros auxilios en el desarrollo de las mismas.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS POBLACIONES ESPECIALES

1. Embarazos
2. - Cambios fisiológicos y del aparato locomotor
3. - Beneficios de la actividad física en embarazadas
4. - Precauciones a tener en cuenta
5. - Contraindicaciones

6. - Causas para detener el ejercicio
7. - Intensidades de trabajo y su control
8. Obesidad y enfermedades metabólicas
9. - Obesidad y actividad física
10. - Causas de la obesidad
11. - Diseño de programas
12. - Diabetes y ejercicio
13. - Cardiopatas, hipertensos y alteraciones del perfil lipídico
14. - Factores de riesgo y beneficios de la actividad física
15. - Prescripción del ejercicio
16. Tabaquismo y enfermedades pulmonares obstructivas
17. - Prescripción del ejercicio
18. Artrosis y enfermedades reumatológicas degenerativas del aparato locomotor
19. - Síndromes de desequilibrios musculares (síndrome cruzado escapular, pélvico y mixto, e hiperpronación)
20. - Osteoporosis
21. - Fibromialgia
22. - Prescripción del ejercicio, indicaciones, contraindicaciones y precauciones
23. - Adaptación de los ejercicios a los dolores de espalda
24. - Origen del dolor de espalda
25. - Anatomía y biomecánica
26. - Herramientas de trabajo (estiramientos, trabajo muscular (indicaciones, contraindicaciones), movilizaciones, pautas de higiene y prevención, etc...)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA TERCERA EDAD

1. Conceptos de envejecimiento
2. Teorías psicosociales del envejecimiento
3. Clasificación de mayores
4. - Grupo I. En forma física y sanos
5. - Grupo II. Sin forma física, no sanos e independientes
6. - Grupo III. Sin forma física, no sanos y dependientes
7. Envejecimiento activo
8. Directrices heidelberg

9. Beneficios de la actividad física
10. La postura

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PATOLOGÍAS ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO

1. Afecciones cardiovasculares: hipertensión
2. Afecciones respiratorias: diabetes, osteoporosis, obesidad, reumatismos
3. Prescripción del ejercicio según las diferentes enfermedades

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA PLANIFICACIÓN

1. Diseño de sesiones para mayores
2. Componentes del fitness
3. Ejercicios contraindicados para mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN E HIGIENE PARA MAYORES

1. Nutrición para personas mayores
2. Higiene para personas mayores
3. Cuidados para personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CLASES PRÁCTICAS

1. Clases con sillas
2. Sesión de aeróbic para mayores
3. Aplicaciones con material alternativo
4. Rangos de movilidad articular con mayores
5. Entrenamiento individual
6. Valoración de la fuerza máxima en mayores



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es