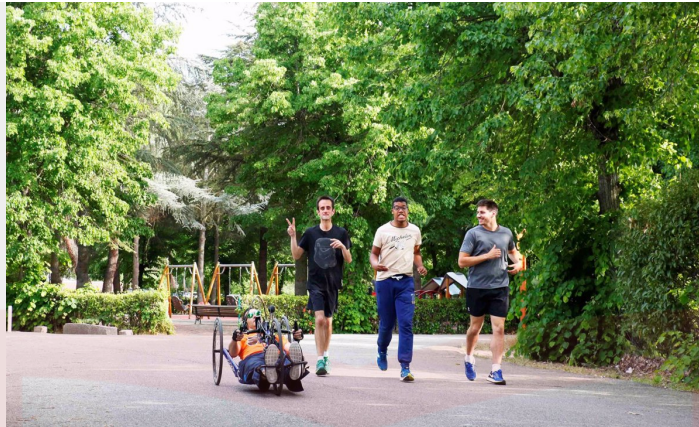


AFDA001PO ACTIVIDAD FÍSICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD



180,00 € - 250,00 €

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Certificados de Profesionalidad](#), [Certificados de Profesionalidad Online](#) |

INFORMACIÓN

Duración	100 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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,...).

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.

