

Denominación del curso: Programa Avanzado Acondicionamiento Físico para la 3ª Edad

Duración total del curso: 120 horas. + 80h. de trabajos

Asignatura: Teórico práctica

Contenidos:

- Introducción. Concepto Envejecimiento.
- Fisiología del envejecimiento.
- Alteraciones más comunes en los mayores.
- Beneficios de la actividad física.
- Mantenimiento Capacidades Condicionales.
- Mantenimiento Capacidades Coordinativas.
- Características del material. La evaluación.
- La revisión médica.
- Asistencia sanitaria inmediata.
- La postura.
- Psicología.

Asignatura: Tecnología

Contenidos:

- La sesión. Planificación. Programación.
- Juegos: parte inicial.
- Juegos: parte central.
- Juegos: parte final.
- La carga física.
- Corrección postural.
- Trabajo de fuerza.
- Bailes de salón.

Asignatura: Práctica de la actividad física

Contenidos:

- Gimnasia postural.
- Trabajo específico postural.
- Otras modalidades de trabajo postural.
- Actividades dirigidas.
- Trabajo acuático.