




IAD

Transforma tu mundo



Formación de técnicos en actividad física para personas mayores

202107



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte





ÁREA 12

OTRAS ACTIVIDADES IAD

PRESENTACIÓN

El ejercicio físico como parte de un estilo de vida activo es esencial para un envejecimiento saludable y una salud mental positiva. Además, el ejercicio físico y un estilo de vida activo enlentecen el proceso de declive y la pérdida de reserva funcional de los diferentes sistemas del organismo. En este sentido, el ejercicio puede reducir el riesgo de aparición de limitaciones funcionales moderadas o graves asociadas al envejecimiento e incluso la muerte prematura, así como ayudar a retrasar y prevenir la fragilidad funcional y muchas enfermedades crónicas que suponen un gran desafío para las personas mayores y un alto coste para las instituciones públicas y los propios hogares.

Por todo ello, el ejercicio físico debe ser considerado como una de las principales herramientas para prevenir y afrontar de forma adecuada el proceso de envejecimiento haciendo de este un proceso activo y saludable que no solo añade años a la vida, sino que añade calidad de vida a los años ganados.

OBJETIVOS

- Conocer el estado biológico y psicológico de una persona mayor.
- Saber cómo comenzar un programa de actividad física tanto con una persona como con un grupo.
- Realizar sesiones de evaluación que aporten la información necesaria para desarrollar un programa



de actividad físico deportiva adaptada a las características de las personas que lo van a recibir.

- Diseñar sesiones adecuadas a grupos heterogéneos que no supongan un riesgo para aquellos que tengan algunas de las patologías más frecuentes.

 **ÁREA TEMÁTICA:** Otras actividades IAD


 **TIPOLOGÍA:** Curso


 **MODALIDAD:** *Online*

 **CÓDIGO:** 202107

 **NÚMERO DE PLAZAS:** 100

 **PRECIO:** Gratuito

 **FECHA:** Del 10 de marzo al 28 de abril de 2021

 **LUGAR:** Plataforma de teleformación de la Escuela Andaluza de Salud Pública

 **NÚMERO DE HORAS:** 50

 **DIRECCIÓN:**

Ana Carbonell Baeza. Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT

 **DESTINATARIOS**

Graduados o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Técnicos deportivos y técnicos contratados por ayuntamientos para programas de ejercicio físico con personas mayores

 **INSCRIPCIONES:**

Hasta el 2 de marzo de 2021 inclusive

 **CERTIFICADOS:**

Esta actividad se certificará en función de los resultados de las actividades de evaluación: “Apto con aprovechamiento”; “Apto” o “No apto”

 **PROFESORADO**

- Ana Carbonell Baeza. Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT
- David Jiménez Pavón. Profesor titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT
- Vanesa España Romero. Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT
- Daniel Jiménez García. Profesor de la Escuela Universitaria Osuna. Grupo de investigación MOVE-IT



ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

Módulo 1

¿Qué me voy a encontrar?

- ¿Qué características tiene una persona mayor?
- ¿Cuáles son las situaciones más frecuentes que voy a encontrar?
- ¿Cómo reacciona una persona mayor?
- ¿Qué espera de mí?
- ¿Qué le puedo ofrecer?

Módulo 2

El inicio con un solo cliente

- ¿Cómo establezco el contacto?
- ¿Cómo empiezo la sesión de trabajo?
- ¿Con qué empiezo?

- ¿Qué quiero conseguir estos primeros días?
- ¿Cómo acabo las sesiones?

Módulo 3

La continuación, a solas con mi cliente

- ¿Cómo consigo que mejore la fuerza?
- ¿Cómo consigo que mejore la resistencia?
- ¿Cómo consigo que mejoren la agilidad, la coordinación y el equilibrio?
- ¿Cómo consigo que mejore la movilidad?
- ¿Cómo desarrollo el trabajo cognitivo?
- ¿Cómo trabajo la imagen corporal?
- ¿Cómo trabajo la respiración, la relajación y los masajes?



Módulo 4

El inicio con un grupo de personas mayores

- ¿Cómo establezco el contacto?
- ¿Cuál es mi papel en el grupo?
- ¿Con qué empiezo?
- ¿Qué quiero conseguir estos primeros días?

Módulo 5

La continuación, con mi grupo

- ¿Cómo consigo que mejore la fuerza?
- ¿Cómo consigo que mejore la resistencia?
- ¿Cómo consigo que mejoren la agilidad, la coordinación y el equilibrio?
- ¿Cómo consigo que mejore la movilidad?

- ¿Cómo desarrollo el trabajo cognitivo?
- ¿Cómo trabajo la imagen corporal?
- ¿Cómo trabajo la respiración, la relajación y los masajes?

Módulo 6

Cómo estructuro el trabajo

- ¿Cómo hago para que no abandone mi servicio?
- ¿Cómo trabajo con varias cualidades a la vez?
- ¿Cómo planifico el trabajo?
- ¿Cómo evalúo los resultados?





INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924



formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es
[www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/
formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html](http://www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html)

