

CURSO GIMNASIA PARA LA TERCER EDAD

CERTIFICACION UNIVERSITARIA

AVAL INTERNACIONAL



Objetivos del curso de actividad física para la tercera edad

Capacitar a las personas que se interesen en esta disciplina, actualizar a los docentes y alumnos de Educación Física, Entrenadores, Monitores sobre la actividad física para la tercera edad.

Abordar con propuestas concretas y reales recreativas para ser aplicada en el adulto mayor.

Orientar a los asistentes en actividades físico recreativo con el objetivo de mejorar las capacidades físicas.

Adquirir conocimientos y concepto de las pautas para las actividades físicos recreativas de este grupo etáreo.

Vivenciar distintas actividades físico recreativas para los distintos niveles de condición física de los gerontes.

Temario del curso

- **Unidad 1. Generalidades**
 - **Biología del envejecimiento**
 - **Características socio-afectivas**
 - **Características psíquicas**

- **Unidad 2. Alimentación en la tercera edad**
 - **Consejos sobre la alimentación**

- **Unidad 3. ¿Cuándo hacer actividad física?**
 - **¿Para qué hacer actividad física?**
 - **¿Dónde hacer actividad física?**
 - **¿Cómo realizar la actividad física?**

- **Unidad 4. Directrices metodológicas**
 - **Finalidades de la actividad**
 - **Características del grupo**
 - **Programación**
 - **El material y la música como elementos de soporte**
 - **La música**

- **Unidad 5. Desarrollo teórico de los contenidos**
 - **Actividades con objetivo preventivo y de mantenimiento**
 - **Actividades con objetivo básicamente recreativo, preventivo y de mantenimiento**
 - **Actividades con objetivo básicamente recreativo**
 - **Actividades gimnásticas con objetivo rehabilitador**

- **Unidad 6. Fichas de ejercicios**

Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

- **Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la actividad físico recreativa del adulto mayor.**
- **Utilizar correctamente la metodología específica para las actividades físico recreativa del adulto mayor.**
- **Articular de manera precisa la teoría y la práctica.**
- **Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del adulto mayor.**

- **Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el adulto mayor necesita.**
- **Identificar el rol del psicólogo deportivo, analizar las conductas de los entrenadores y del adulto mayor y utilizar efectivos programas de intervención que nos permitan detectar y resolver distintas problemáticas.**
- **Capacitar al alumno para definir, caracterizar y analizar las distintas actividades físicas y recreativas del adulto mayor.**
- **Conocer los secretos de la actividad física en el adulto mayor, dosificando correctamente las cargas y utilizando eficazmente la más actualizada metodología.**

EVALUACION:

- **Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)**
- **Preguntas de repaso global (Examen)**
- **Examen oral vía Google meet o whastapp**
- **Supuestos prácticos (Programación)**
- **Experiencia de aprendizaje**



Universidad Popular de Santa Fe