

# 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