

**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA
EDAD**

AFDA001PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA: ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

- 1. Familia Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS
- 2. Denominación:** ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD
- 3. Código:** **AFDA001PO**
- 4. Objetivo General:** Concretar, dirigir y dinamizar actividades físicas a colectivos especiales y tercera edad, a partir de la determinación de sus características y necesidades específicas, y aplicar, si es necesario, técnicas de primeros auxilios en el desarrollo de las mismas.

5. Número de participantes:

6. Duración:

Horas totales: 100

Distribución de horas:

Presencial60

Teleformación:40

Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

Modalidad: Mixta

10. CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. INTRODUCCIÓN A LAS POBLACIONES ESPECIALES.
 - 1.1 Embarazos.
 - 1.1.1. Cambios fisiológicos y del aparato locomotor.
 - 1.1.2. Beneficios de la actividad física en embarazadas.
 - 1.1.3. Precauciones a tener en cuenta.
 - 1.1.4. Contraindicaciones.
 - 1.1.5. Causas para detener el ejercicio.
 - 1.1.6. Intensidades de trabajo y su control.
 - 1.2. Obesidad y enfermedades metabólicas.
 - 1.2.1. Obesidad y actividad física.
 - 1.2.2. Causas de la obesidad.
 - 1.2.3. Diseño de programas.
 - 1.2.4. Diabetes y ejercicio.
 - 1.2.5. Cardiopatas, hipertensos y alteraciones del perfil lipídico.
 - 1.2.6. Factores de riesgo y beneficios de la actividad física.
 - 1.2.7. Prescripción del ejercicio.
 - 1.3. Tabaquismo y enfermedades pulmonares obstructivas.
 - 1.3.1. Prescripción del ejercicio.

- 1.4. Artrosis y enfermedades reumatológicas degenerativas del aparato locomotor.
 - 1.4.1. Síndromes de desequilibrios musculares (síndrome cruzado escapular, pélvico y mixto, e hiperpronación).
 - 1.4.2. Osteoporosis.
 - 1.4.3. Fibromialgia.
 - 1.4.4. Prescripción del ejercicio, indicaciones, contraindicaciones y precauciones.
 - 1.4.5. Adaptación de los ejercicios a los dolores de espalda.
 - 1.4.6. Origen del dolor de espalda.
 - 1.4.7. Anatomía y biomecánica.
 - 1.4.8. Herramientas de trabajo (estiramientos, trabajo muscular (indicaciones, contraindicaciones), movilizaciones, pautas de higiene y prevención,...).

2. INTRODUCCIÓN A LA TERCERA EDAD.

- 2.1. Conceptos de envejecimiento.
- 2.2. Teorías psicosociales del envejecimiento.
- 2.3. Clasificación de mayores.
 - 2.3.1. Grupo I. En forma física y sanos.
 - 2.3.2. Grupo II. Sin forma física, no sanos e independientes.
 - 2.3.3. Grupo III. Sin forma física, no sanos y dependientes.
- 2.4. Envejecimiento activo.
- 2.5. Directrices heidelberg.
- 2.6. Beneficios de la actividad física.
- 2.7. La postura.

3. PATOLOGÍAS ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO.

- 3.1. Afecciones cardiovasculares: hipertensión.
- 3.2. Afecciones respiratorias: diabetes, osteoporosis, obesidad, reumatismos.
- 3.3. Prescripción del ejercicio según las diferentes enfermedades.

4. LA PLANIFICACIÓN.

- 4.1. Diseño de sesiones para mayores.
- 4.2. Componentes del fitness.
- 4.3. Ejercicios contraindicados para mayores.

5. NUTRICIÓN E HIGIENE PARA MAYORES.

- 5.1. Nutrición para personas mayores.
- 5.2. Higiene para personas mayores.
- 5.3. Cuidados para personas mayores.

6. CLASES PRÁCTICAS.

- 6.1. Clases con sillas.
- 6.2. Sesión de aeróbic para mayores.
- 6.3. Aplicaciones con material alternativo.
- 6.4. Rangos de movilidad articular con mayores.
- 6.5. Entrenamiento individual.
- 6.6. Valoración de la fuerza máxima en mayores.