



TÉCNICO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA LA TERCERA EDAD

PRESENTACIÓN.

La Medicina y la Sanidad deportivas estudian los efectos del ejercicio del deporte y, en general, de la actividad física, en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones.

Está reconocida como una rama de la medicina por lo que existen cursos en diversas universidades, sea dentro de una Maestría, Especialización, Subespecialización, Curso Tutelar o Curso Básico.

Ramas y disciplinas de la medicina deportiva pueden incluir a básicas (Anatomía, Fisiología, Biomecánica del ejercicio, etc.), clínicas (Prevención, tratamiento y rehabilitación de lesiones y enfermedades) así como ciencias aplicadas (Psicología, Nutrición, Entrenamiento en el deporte, Metrología, , etc.).

Los principales cometidos de la medicina deportiva son: Misión preventiva. Misión orientadora. Misión curativa.

Esta diversidad da como resultado la necesidad formativa de una amplia gama de profesionales en los distintos aspectos sanitario-deportivos, y es por ello que nuestro Centro ofrece este curso y otros varios dentro de las distintas especialidades en las facetas preventivas y curativas del amplio mundo del deporte, tanto profesional como lúdico.

DESTINATARIOS.

Nuestra meta es proporcionar una sólida formación a aquellas personas que, con experiencia o sin ella, quieran adquirir los conocimientos teórico-prácticos esenciales para ejercer la profesión por la que sienten inclinación o bien perfeccionar su tarea diaria y promocionarse laboralmente.

OBJETIVOS.

- Adquirir conocimientos de anatomía general para reconocer las patologías de tipo óseo, muscular y tendinoso más comunes.
- Conocer los beneficios y las contraindicaciones que aporta la práctica del ejercicio físico a las personas mayores, así como los factores biológicos y psicológicos característicos de estas personas.

- Aprender a utilizar los distintos recursos, las metodologías más convenientes para cada caso, la manera de organizar al grupo, las técnicas de trabajo, etc.
- Capacitar al alumno para la creación de su propio programa y, por supuesto, llevarlo a la práctica.

ACREDITACIONES.

Al finalizar el curso, y una vez superados los exámenes, el Alumno obtiene:

- Diploma y Certificado de Profesionalidad, expedidos por el Centro, con el número de horas lectivas y de prácticas cursadas, así como las calificaciones obtenidas.
- Diploma / Certificado expedido por el Centro Colaborador que acreditan la especialidad cursada.

CONTENIDO.

- Módulo I. Anatomía general
 1. Huesos
 2. Músculos y tendones
 3. Articulaciones y ligamentos
- Módulo II. Aspectos teóricos
 1. Envejecimiento e interrelación con la actividad física
 2. Aspectos biológicos de la vejez
 3. Memoria, atención e inteligencia
 4. Aspectos psicosociales en la vejez
 5. Patologías más comunes en la vejez
 6. Hábitos: calidad de vida
 7. La fuerza
 8. La flexibilidad
 9. Prevención en geriatría
 10. Recomendaciones
- Módulo III. Aspectos prácticos
 1. Pautas básicas en la sesión de seniors
 2. Objetivos
 3. El material
 4. El método
 5. Expresión y creatividad
 6. Organización del grupo
 7. Actividades puntuales
 8. Terapias globales
 9. Aeróbic adaptado

- 10. Técnicas de respiración
- 11. Técnicas de relajación
- 12. Actividades orientales
- Módulo IV. Enfoque de un programa de actividad física para seniors