



LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS PARA LA TERCERA EDAD

Sku: 4878EC

Horas: 10

OBJETIVOS

Conocer las características de un programa de ejercicios. Adquirir conocimientos acerca de los programas de entrenamiento orientados a la mejora de la capacidad aeróbica. Dominar aspectos relacionados con el programa de entrenamientos orientados a la mejora de la fuerza. Conocer el programa de entrenamiento orientados a la mejora del equilibrio.

CONTENIDOS

1. Características de un programa de ejercicios. Introducción. Principios fundamentales del entrenamiento. Valoración del estado de salud. 2. Programas de entrenamiento orientados a la mejora de la capacidad aeróbica. Adaptaciones al entrenamiento de la resistencia aeróbica. Pautas para el entrenamiento de la capacidad aeróbica en la tercera edad. 3. Programa de entrenamientos orientados a la mejora de la fuerza. Adaptaciones al entrenamiento de fuerza. Pautas para el entrenamiento de fuerza en la tercera edad. 4. Programas de entrenamiento orientados a la mejora del equilibrio. Importancia del entrenamiento del equilibrio. Pautas para el entrenamiento del equilibrio en la tercera edad.