



## AFDA001PO. Actividad física para colectivos especiales y tercera edad

**Sku:** PIE\_AFDA001PO

**Horas:** 100

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- 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

### CONTENIDOS

**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. Cardiópatas, 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.