

Diploma

NRED SOLUCIONES FORMATIVAS, SLU, como entidad beneficiaria, otorga a

JAVIER BARREIRO ABALO
N.I.F. 35484879L

el presente diploma por haber superado con evaluación positiva la acción formativa

AFDA001PO ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD

con formación online tutorizada desde el 07/12/2023 hasta el 31/01/2024, con una duración total de 100 horas, en el marco del expediente F221089AA, código de acción formativa 2, código de grupo 001. Formación impartida al amparo del Sistema de Formación Profesional para el Empleo en el marco de la *Resolución de 4 de julio de 2022, del Servicio Público de Empleo Estatal, por la que se aprueba la convocatoria para la concesión de subvenciones públicas para la ejecución de programas de formación de ámbito estatal, dirigidos prioritariamente a las personas ocupadas.*

Y para que así conste, se expide este certificado en VIGO, a 31 de enero de 2024.

Patricia García González
Directora de Formación



Contenidos de la acción formativa

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