



INSTITUTO EUROPA, S.L

## Certificado de aprovechamiento

Expide el presente

D./Dña. RUBÉN MERA CUDERO  
al haber realizado con éxito la acción formativa  
con DNI 3887779C

ACTIVIDAD FISICA PARA COLECTIVOS ESPECIALES Y TERCERA EDAD (AFDA001PO)

en modalidad **teleformación** con una duración de **100 horas** con fecha de inicio 26/04/2023 y fecha de fin 28/06/2023



YIdMDAKrGE

Plan de Formación Estatal 2022



**Contenidos del curso:**

1. INTRODUCCIÓN A LAS POBLACIONES ESPECIALES.
  - 1.1 Embarazos.
  - 1.2. Obesidad y enfermedades metabólicas.
  - 1.3. Tabaquismo y enfermedades pulmonares obstructivas.
  - 1.4. Artrosis y enfermedades reumatológicas degenerativas del aparato locomotor.
2. INTRODUCCIÓN A LA TERCERA EDAD.
  - 2.1. Conceptos de envejecimiento.
  - 2.2. Teorías psicosociales del envejecimiento.
  - 2.3. Clasificación de mayores.
  - 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.