



TÉCNICAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA EL ADULTO MAYOR

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Capacitar a los profesionales del área de la salud y el deporte en el diseño y aplicación de programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades de los adultos mayores, con el fin de promover su bienestar y calidad de vida.



Objetivos específicos

- 1. Adquirir conocimientos teóricos sobre la importancia de la actividad física en la tercera edad.
- 2. Desarrollar habilidades para diseñar programas de ejercicio personalizados para adultos mayores.
- 3. Implementar estrategias efectivas para motivar a los adultos mayores a mantenerse activos.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción a la actividad física para adultos mayores

- Importancia de la actividad física en la tercera edad
- Beneficios de la actividad física para la salud
- Mitigación de riesgos y consideraciones especiales

Módulo 2: Planificación de programas de ejercicio para adultos mayores

- Evaluación inicial del estado físico
- Diseño de programas de ejercicio adaptados a las necesidades de cada individuo
- Estrategias para motivar a los adultos mayores a mantenerse activos

Módulo 3: Ejercicios específicos para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio

- Técnicas de entrenamiento de fuerza adaptadas a la tercera edad
- Ejercicios de flexibilidad para mejorar la movilidad articular
- Actividades para trabajar el equilibrio y prevenir caídas

Módulo 4: Sesiones prácticas y demostrativas

- Implementación de las técnicas aprendidas en sesiones prácticas
- Demostración de ejercicios con adultos mayores reales
- Feedback y corrección de la técnica de ejecución

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl