



# **INSTRUCTOR DE GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD**

Plan de estudios

---



**CENTRO EUROPEO  
de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa



**CENTRO EUROPEO  
de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa

**Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.**

**Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.**

**LÍDERES FORMANDO LÍDERES**

# INSTRUCTOR DE GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD

Las personas mayores encuentran en el ejercicio físico, un medio para mejorar su salud y los síntomas de sus enfermedades crónicas. El Instructor de Gimnasia para la tercera edad diseña y dirige sesiones a grupos de personas mayores adecuadas a los objetivos y limitaciones de cada persona. Durante el curso se desarrollan temas como: Envejecimiento, patologías, capacidades físicas, beneficios, características, mantenimiento, etc.

## MODALIDAD

Online

## DURACIÓN

Se dispone hasta 2 años desde la contratación del curso



# ¿POR QUÉ CEEF?



+25 años de  
experiencia



Reconocimiento  
Internacional



+90% alumnos nos  
recomiendan



Excelente equipo de  
profesionales



Máxima calidad y  
exigencia

## MEDICINA

### Envejecimiento de la población

Definición y teoría del envejecimiento. Fisiología.

Patologías metabólicas: diabetes, obesidad, osteoporosis.

Patología cardiovascular: enfermedad coronaria, hipertensión arterial, insuficiencia venosa y varices, y accidentes vásculo-cerebrales.

Patología respiratorias. Patologías urinarias: incontinencia.

Alteraciones de la postura y del aparato locomotor en la 3º edad.

### Medicina y psicología

La revisión médica: cuestionario de aptitud para la actividad física.

Contraindicaciones para la práctica deportiva.

Primeros auxilios e higiene. Reanimación cardiopulmonar. Nutrición e hidratación.

Psicología del envejecimiento y psicología social.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Capacidades físicas

Objetivos y beneficios de la actividad física en mayores.

Características del material: medios, material e instalaciones.

Mantenimiento de las capacidades coordinativas: generales y específicas.

Mantenimiento de las capacidades condicionales: fuerza, resistencia y movilidad.

### Carga física y programación

Conceptos de planificación y programación. Factores a tener en cuenta.

Requerimientos para una planificación .

La sesión: fases, tipos, formas de sesión y duración.

Pautas para la realización de la sesión. Evaluación.

La evaluación de las actividades: objetivos y tipos.

## PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Gimnasias suaves: objetivos. Ejercicios de estiramiento muscular y movilidad articular.

Trabajo para alteraciones del aparato locomotor: estiramientos, cadenas musculares y relajación.

Modalidades de trabajo postural: Tai-chi y gimnasias orientales.

Aeróbic y Step: objetivos y consideraciones especiales en la 3º edad.

Coreografías.

Juegos: sesión. Parte inicial, central y final. Objetivos. Fichas de juego.

Trabajo de Fuerza: objetivos y consideraciones especiales.

Características y medios de entreno.

Bailes de salón: características y modalidades.

Trabajo acuático: objetivos y características de la actividad física en el medio acuático para la 3º edad.

Métodos y medios de trabajo: aquatónic, aquarunning, aquadance.



**CENTRO EUROPEO  
de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa

# **INSTRUCTOR DE GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD**

[info@ceef.net](mailto:info@ceef.net)  
[www.ceef.net](http://www.ceef.net)  
[instagram.com/ceefbsas](https://www.instagram.com/ceefbsas)  
[facebook.com/ceefbsas](https://www.facebook.com/ceefbsas)