

Gimanasia, juego y deporte para personas mayores

Gimanasia, juego y deporte para personas mayores

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Objetivos:

La gimnasia, el juego y el deporte colaboran en la obtención de salud y bienestar; nos permiten conoceralgo sobre nuestro cuerpo, sobre su legitimidad y sus capacidades, sobre lo que se puede hacer con él a pesar de la edad; facilitan los contactos con otras personas, haciendo que se den rasgos en común en el juego, experiencias en grupo al hacer ejercicios conjuntamente, se habla con más gente, se supera elaislamiento y el retiro social; además, contribuyen a la realización y a la satisfacción, confianza y optimismo.Este curso se centra en la gimnasia y el deporte para mayores, siendo de gran ayuda para monitores ya que su contenido está orientado a las preguntas que se hacen en torno a la práctica deportiva.

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

EL SIGNIFICADO DEL MOVIMIENTO, EL JUEGO Y EL DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES

GIMNASIA, JUEGO Y DEPORTE PARA MAYORES

PARTE TEORICA

GIMNASIA, JUEGO Y DEPORTE PARA EDADES AVANZADAS
(Un informe con interés pedagógico)

DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE GIMNASIA, JUEGO Y DEPORTE PARA MAYORES

RELEXIONES PEDAGÓGICAS DESDE EL CRITERIO DE LA PRACTICA

INDICACIONES PRACTICAS DESDE EL PUNTO DE VISTA MEDICO

METODOLOGÍA: ENSEÑAR, APRENDER, PRACTICAR, ENTRENAR

PARTE PRÁCTICA

© icaformación2026

MAYORES SANOS

GIMNASIA SIN APARATOS

GIMNASIA CON APARATOS MANUALES

ACOMPAÑAMIENTO DEL MOVIMIENTO

JUEGOS PARA MAYORES

JUEGOS SOCIALES PARA MAYORES

BAILAR CON SENIORS

EJERCICIOS FISICOS EN EL AGUA

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA LOS MAYORES

MANTENIMIENTO Y FORTALECIMIENTO DE LOS MUSCULOS

FUNCION DE LOS GRUPOS DE MUSCULOS MAS IMPORTANTES

© icaformación2026