



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



ONLINE

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

Especialistas en **Formación Online**

SOMOS
**EUROINNOVA
INTERNATIONAL
ONLINE
EDUCATION**



Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

www.euroinnova.edu.es



Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

Formación práctica que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
Online

CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International
Online Education



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por
Euroinnova International
Online Education

QUALIFICA2



Titulación Avalada para el
Desarrollo de las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

DESCRIPCIÓN

Si le interesa el ámbito del deporte y quiere conocer los aspectos esenciales sobre la actividad física y salud en la tercera edad este es su momento, con el Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función de la mejor manera posible. La actividad para la tercera edad es un tema muy relevante tanto desde el punto de vista individual como desde una perspectiva global de la sociedad. El hecho de que una persona adulta quiera iniciar una actividad física le puede suponer un aumento de su equilibrio, salud y vitalidad. Realizando este Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad conocerá las técnicas los factores esenciales que influyen en las personas de la tercera edad a la hora de hacer ejercicio con éxito.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir con este Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad son los siguientes: Conocer las generalidades del ejercicios físico en la tercera edad. Adquirir los aspectos esenciales sobre la alimentación en la tercera edad. Conocer las directrices metodológicas de la actividad física en la tercera edad. Realizar ejercicios adaptados a la tercera edad.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del deporte que deseen seguir formándose, así como a personas mayores que quieran practicar actividades físicas gracias al aprendizaje del contenido de este Curso.

PARA QUÉ TE PREPARA

Este Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad le prepara para conocer a fondo el entorno de la actividad física y salud en relación con las personas de la tercera edad, adquiriendo los conocimientos y técnicas esenciales para poder practicar ejercicios o realizar sesiones de estos para las personas mayores.



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

SALIDAS LABORALES

Una vez finalizado el presente curso, habrás obtenido los conocimientos y habilidades necesarias para ejercer profesionalmente en el sector de la Actividad Física en la tercera edad como Monitor deportivo de la tercera edad.

MATERIALES DIDÁCTICOS

- Paquete SCORM: Tercera Edad. Actividad Física y Salud



* Envío de material didáctico solamente en España.

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

15%BECA
Amigo**20%**BECA
Desempleados**15%**BECA
Emprende**20%**BECA
Antiguos
Alumnos

LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

7 Razones para confiar en Euroinnova

1

NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan

4,7 ★★★★★
2.625 opiniones **4,7** ★★★★★
12.842 opiniones **8.582**
suscriptores **5.856**
suscriptores

2

NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3

NUESTRA METODOLOGÍA

**100% ONLINE**

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

**EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO**

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

**NO ESTARÁS SOLO**

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Programa Formativo

PARTE 1. TEORÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GENERALIDADES

1. Biología del envejecimiento
 1. - ¿Por qué envejecemos?
 2. - Envejecimiento por órganos
2. Características socio - afectivas
 1. - La jubilación
 2. - Aislamiento socio - familiar
 3. - El tiempo libre
3. Características psíquicas
 1. - La involución del cerebro en el proceso del envejecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

1. - Necesidades nutricionales en la tercera edad
 2. - Problemas de alimentación en la tercera edad
1. Consejos sobre la alimentación
 1. - Grupos de alimentos y cantidades recomendadas
 2. - Raciones de alimentos aconsejados diariamente
 3. - Características generales de la dieta
 4. - Esquema de menú

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿CUÁNDO HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

1. ¿Para qué hacer actividad física?
 1. - Prevención
 2. - Mantenimiento
 3. - Rehabilitación
 4. - Recreación
2. ¿Dónde hacer actividad física?
 1. - Modalidades de los espacios disponibles para su práctica
 2. - Aspectos a tener en cuenta
3. ¿Cómo realizar la actividad física?
 1. - Indumentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIRECTRICES METODOLÓGICAS

1. Finalidades de la actividad
2. Características del grupo

3. Programación
 1. - Control de variables
 2. - Establecimiento de criterios
 3. - Objetivos generales
 4. - Contenidos
 5. - Método
 6. - La sesión
4. El material y la música como elementos de soporte
 1. - Características que debe reunir el material
 2. - Objetivos de su utilidad
 3. - Tipos de material
5. La música
 1. - Características de la música
 2. - Objetivos de la música en las sesiones

PARTE 2. TEÓRICO - PRÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DESARROLLO TEÓRICO DE LOS CONTENIDOS

1. Actividades con objetivo preventivo y de mantenimiento
 1. - Gimnasia suave
 2. - Yoga
 3. - Relajación
 4. - Respiración
 5. - Masajes
 6. - Técnicas alternativas: Tai - chi
 7. - Actividades acuáticas
2. Actividades con objetivo básicamente recreativo, preventivo y de mantenimiento
 1. - Gimnasia creativa, expresión corporal y mímica
 2. - Actividades rítmicas
3. Actividades con objetivo básicamente recreativo
 1. - Actividades al aire libre
 2. - Juegos
 3. - Actividades acuáticas recreativas
4. Actividades gimnásticas con objetivo rehabilitador
 1. - Actividades acuáticas terapéuticas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FICHAS DE EJERCICIOS

1. Gimnasia suave y yoga
 1. - Ejercicios con desplazamiento
 2. - Ejercicios sin desplazamiento. Posición de pie
 3. - Ejercicios en la barra o espalderas
 4. - Ejercicios en posición decúbito supino
 5. - Ejercicios en posición tumbado lateral
 6. - Ejercicios en posición decúbito prono
 7. - Ejercicios en posición sentados en el suelo



8. - Ejercicios en posición de cuadrupedia
2. Relajación
 1. - Relajación general
 2. - Gimnasia ocular y relajación de los ojos
 3. - Control y conocimiento de la respiración
 4. - Relajación
3. Automasajes
 1. - Masaje en los pies con una pelota
 2. - Masaje del pie, con las manos
 3. - Automasaje de la cara
4. Masaje con pelota
5. Masajes por parejas
6. Actividades con sillas
7. Ejercicios por parejas
8. Ejercicios con material
9. Ejercicios con pelotas
10. Ejercicios con picas
11. Ejercicios con step
12. Ejercicios con gomas
13. Gimnasia creativa y expresión. (29 fichas)
14. Expresión corporal
15. Actividades acuáticas con objetivo utilitario
16. Danzas populares
17. Bailes de salón
18. Actividades al aire libre
19. Juegos
20. Actividades acuáticas recreativas
21. Actividades terapéuticas y de rehabilitación
22. Actividades de natación terapéutica



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Actividad Física y Salud en la Tercera Edad

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova

International Online Education

Esta es tu Escuela



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso.

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!