

Curso Profesional

Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor





Curso Profesional

Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: Online

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/ejercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-adulto-mayor

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 16

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

01

Presentación

La inactividad física en cualquier etapa de la vida es un factor importante en el incremento de los niveles de obesidad y de diversas patologías. Estas enfermedades tienen consecuencias graves en la salud de los seres humanos. Además, el desarrollo de soluciones tecnológicas ha influido considerablemente en el aumento en el sedentarismo. No obstante, la sociedad científica y educativa ha realizado esfuerzos por impulsar cambios en la actividad de las personas. Estos planes incluyen a personal capacitado en cada etapa etaria para poder motivar, orientar y atender a los individuos en sus procesos de bienestar. Por ello, se da paso a este programa, para aquellos que desean ampliar su empleabilidad, con un sistema de estudio totalmente en línea, para alcanzar su titulación en 6 semanas.

“

Esta titulación te hará un profesional eficiente, capaz de ayudar a cada individuo según su necesidad y su etapa de vida. Matricúlate ya y mejora tus perspectivas profesionales de forma inmediata”





La mecanización y la tecnología moderna han hecho que las personas sean cada vez menos activas físicamente, argumento sustentado con el incremento de enfermedades y afecciones a la salud. Así, como respuesta a esta coyuntura, han surgido numerosos programas de entrenamiento basados en los más recientes avances científicos. Y como *personal trainer* o interesado en esta área, encontrarás las últimas novedades en la materia con las que accederás a múltiples oportunidades laborales en este sector.

Con este Curso Profesional te prepararás de forma especializada y podrás desempeñarte en este ámbito de interés, gracias a su contenido dinámico y exclusivo. Los materiales están elaborados por expertos trabajadores en activo, quienes conocen las más actuales evidencias científicas que relacionan el ejercicio físico en la etapa infantojuvenil y en la vejez. De este modo, profundizarás en el abordaje de las neurociencias y la nutrición en dichas etapas etarias, entre otras muchas cuestiones.

De igual forma, comprenderás los cambios morfofuncionales y serás capaz de hacer una valoración gerontológica integral. Adquirirás conocimientos en el manejo del síndrome de inestabilidad, entre otros aspectos fundamentales que serán desarrollados en las 6 semanas de estudio, 100% online.



Esta titulación te permitirá conocer todas las claves para crear programas de entrenamiento físico orientados a personas en edad infantojuvenil y adultos mayores”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Al egresar de este Curso Profesional podrás acceder a las mejores oportunidades del mercado laboral actual. Potenciarás tu talento y te especializarás en un área de interés tan amplio como el cuidado de la salud y la actividad física en la etapa infantojuvenil y del adulto mayor. Así, este programa te proporcionará las habilidades necesarias para progresar laboralmente en numerosos puestos y sectores profesionales.



Profundiza en los protocolos adecuados de ejercicio físico en niños, jóvenes y adultos mayores y perfílate en las mejores oportunidades de este mercado laboral”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ *Personal trainer*
- ♦ Instructor Auxiliar Deportivo en Campamentos Infantiles
- ♦ Monitor Auxiliar de Polideportivos
- ♦ *Coach* Motivacional y Divulgador de *Wellness*
- ♦ Auxiliar Técnico en Centros de Rehabilitación y Nutrición
- ♦ Comercial de Equipamientos Deportivos



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar este programa, podrás llevar a cabo importantes funciones dentro de centros especializados en el sector de la salud y el bienestar, así como del acondicionamiento físico. Tendrás la posibilidad de expandirte de forma independiente, al realizar asesorías personalizadas, aprovechando el auge de las consultorías online sin límites geográficos posibles.

01

Adaptar programas de ejercicio según las necesidades y capacidades individuales

02

Reconocer las características y cambios físicos en cada etapa de desarrollo

03

Motivar y mantener la participación activa de los clientes

04

Diseñar actividades lúdicas y creativas para promover el interés y la participación





05

Aplicar técnicas de prevención de lesiones y seguridad en el ejercicio

06

Fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso para todas las edades

07

Identificar las pautas de ejercicio y recomendaciones específicas para infantojuveniles y adultos mayores

08

Modificar los ejercicios según las necesidades de clientes con condiciones médicas o limitaciones físicas

05

Dirección del curso

Profesionales en activo y con décadas de experiencia te presentarán casos reales y contribuirán en tu desarrollo intelectual ajustado a la práctica laboral. Gracias a la misión de TECH, en su interés por proporcionar educación de calidad. En este caso, se trata de reputados profesionales del área de la salud y ciencias del deporte, quienes imparten este Curso Profesional en Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor.

“

Los especialistas de TECH, en el área del entrenamiento físico y bienestar, te guiarán en tu proceso de aprendizaje para alcanzar tus metas profesionales”



Dirección del curso

D. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Cuadro docente

D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

D. Vallodoro, Eric

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Profesor titular en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Profesor titular en las cátedras de: *Didáctica del Nivel Secundario, Didáctica del Entrenamiento Deportivo y Práctica docente* en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Graduado en Profesor de Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Maestría en Actividad Física y Deporte por la Universidad Nacional de Avellaneda. Predictamen
- ♦ Maestría en Formación y Desarrollo Infante Juvenil 1.º Promoción por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Tesis

Dña. Avila, María Belén

- ♦ Psicóloga y nutricionista con consultorio privado
- ♦ Servicio de Nutrición y Diabetes en diferentes centros
- ♦ Nutricionista en la Federación Argentina de Diabetes
- ♦ Miembro del Comité Científico Psicología del Hospital de Clínicas José de San Martín
- ♦ Nutricionista en el Comité Científico Adulto Mayor Sociedad Argentina de Diabetes
- ♦ Psicóloga Deportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Profesora Nacional de Educación Física
- ♦ Licenciada en Psicología
- ♦ Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Especialización en Psicología del Deporte
- ♦ Programa Terapéutico Integral para el tratamiento del sobrepeso y obesidad por CINME
- ♦ Centro de Investigaciones Metabólicas
- ♦ Educadora Certificada en Diabetes

D. Masabeu, Emilio José

- ♦ Especialista en Neuromotricidad
- ♦ Docente Nacional de Educación Física
- ♦ Docente de la Universidad José Clemente Paz
- ♦ Docente de la Universidad Nacional de Villa María
- ♦ Docente de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Grado de Kinesiólogo por la Universidad de Buenos Aires





D. Crespo, Guillermo Javier

- ◆ Coordinador de gimnasio Club Body (Buenos Aires)
- ◆ Entrenador asistente en el programa de detección y desarrollo de juveniles en levantamiento de pesas de la Asociación Calabresa, Gimnasio San Carlos, dependientes de los Centros de Enseñanza Federados de Federación Argentina de Pesas
- ◆ Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa
- ◆ Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación deportiva en el Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentina Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa, Buenos Aires
- ◆ Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación deportiva en el Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentina
- ◆ Licenciado en Nutrición por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud H. A. Barceló
- ◆ Entrenador certificado del sistema y herramientas TrainingGym Manager

D. Supital, Alejandro Raúl

- ◆ Fisiatra Especializado en Actividad Física, Salud y Biomecánica
- ◆ Director del Centro Integral de Prevención y Rehabilitación CIPRES
- ◆ Asesor de la Red Global de Educación Física y Deporte con sede en Barcelona
- ◆ Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del Instituto Superior de Educación Física N.º1 Dr. Enrique Romero Brest
- ◆ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por la Universidad de Buenos Aires

06

Plan de formación

Dentro de este programa encontrarás la información necesaria para profesionalizarte en el ejercicio físico en diferentes etapas etarias. Este contenido especializado está diseñado para que no abandones tus responsabilidades actuales. Podrás acceder a los mismos de forma 100% online desde el primer día, las 24 horas, sin tener que realizar grandes sacrificios o renunciar a alguna de tus actividades. Tendrás la opción de descargar el temario y consultarlo tantas veces necesites, para tu facilidad y comodidad.

“

Accede a los materiales de estudio en cualquier momento y lugar gracias a la plataforma dinámica y 100% online de TECH”



Módulo 1. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- 1.1. Abordaje del ejercicio físico en edades infantojuvenil
 - 1.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
 - 1.1.2. Desarrollo e individualidad: edad cronológica vs edad biológica
 - 1.1.3. Fases sensibles
 - 1.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long term athlete development*)
- 1.2. Evaluación de la aptitud física en infantojuvenil
 - 1.2.1. Principales baterías de evaluación
 - 1.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
 - 1.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
 - 1.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 1.3. Programación del ejercicio físico en infantojuvenil
 - 1.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
 - 1.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.3.3. Entrenamiento de la velocidad
 - 1.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 1.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
 - 1.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
 - 1.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
 - 1.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
 - 1.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 1.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.1. Proceso de envejecimiento
 - 1.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
 - 1.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 1.6. Valoración gerontológica integral
 - 1.6.1. Test de capacidades coordinativas
 - 1.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
 - 1.6.3. Test de capacidades condicionantes
 - 1.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor
- 1.7. Síndrome de inestabilidad
 - 1.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
 - 1.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
 - 1.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
 - 1.7.4. Síndrome post caído
- 1.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
 - 1.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
 - 1.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
 - 1.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
 - 1.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 1.9. Neurociencias y adultos mayores
 - 1.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
 - 1.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
 - 1.9.3. Siempre podemos aprender
 - 1.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
 - 1.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 1.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
 - 1.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
 - 1.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.10.3. Entrenamiento cognitivo
 - 1.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
 - 1.10.5. Conclusión y cierre del módulo

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional

Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Ejercicio Físico en la Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

