

**DIPLOMADO
EN ENTRENAMIENTO
A PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD**

VDD
VIVE DEL DEPORTE



JUSTIFICACIÓN

Los **adultos mayores** son un sector de la población que no se encuentra atendido de manera correcta y es por ello la necesidad de enseñar a las personas para que conozcan los **mecanismos correctos** para su **acondicionamiento físico**.



OBJETIVO

- Aprenderás a elaborar **planes de acondicionamiento físico** para **adultos mayores**, que permitan **mejorar la salud y bienestar**, fortaleciendo la condición a un estado favorable que le permita hacer su vida cotidiana.
- Generar procesos cognitivos a través de la **gimnasia cerebral** para crear más conexiones sinápticas permitiendo retrasar procesos naturales del envejecimiento, así como mejorar el impacto del envejecimiento patológico.

UTILIDAD Y APLICACIÓN:

Los egresados serán capaces desarrollar planificación de entrenamiento efectiva para personas de la tercera edad.

DURACIÓN

3 meses / 6 Fines de semana / 12 clases presenciales + Material online



Modalidad: Sistema de Alto impacto

- **Capítulos teóricos:** Al estilo de serie de televisión, con el material mas importante, los recibes antes de tus clases presenciales.
- **Clases presenciales:** Cada 15 días - *sábados y domingos de 9 am a 2 pm* - para aplicar el conocimiento adquirido de manera práctica.
- **Material de acompañamiento:** Permanente y al finalizar el diplomado.

TEMARIO

- **Clasificación de adultos mayores.**

Se darán estrategias metodológicas para categorizar a los adultos mayores según sus limitaciones y afecciones. Esto permitirá generar cargas de trabajo más apropiadas.

- **Introducción a la actividad física para adultos mayores.**

Conocerá los ejercicios físicos más apropiados de acuerdo al envejecimiento normal o patológico. Para efectos acondicionar al adulto mayor para su vida cotidiana y establecer una mayor independencia.

- a. Teoría y Fundamentos
- b. Biomecánica del ejercicio

- **Beneficios del ejercicio e impacto social en este sector poblacional.**

Desde un enfoque sociológico y biológico tendrá las herramientas para ejercer de forma profesional la consultoría de la actividad física al adulto mayor, así como el entrenamiento directo donde se va a preponderar el dominio teórico.

- a. Alcances y beneficios.
- b. Riesgos y consideraciones.

- **La actividad física como método preventivo.**

Conocerá cómo reducir la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares en general, mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados. Se reduce el riesgo de caídas, especialmente mediante el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, coordinación y agilidad.

- **Implementos a utilizar en sesiones prácticas.**

A través de una revisión práctica de baterías de evaluación física, se establecerán una serie de ejercicios siguiendo el hilo conductor del programa, que coadyuven con la formación holística de un modelo teórico-práctico.

- **Ejercicios globales y específicos.**

De acuerdo a algunas afecciones físicas compuestas por factores intrínsecos como son las patologías o extrínsecos como accidentes donde hayan causado mayores limitaciones en los movimientos articulares, se establecerán una serie de ejercicios donde se trabajen grupos musculares específicos para efecto de reincorporarlos a sus actividades cotidianas o deportivas según sea el caso.

- a. Actividades y ejercicios propios.
- b. Casos prácticos



WWW.VIVEDELDEPORTE.COM

FECHAS

Junio: Sábado 19 y domingo 20 de Junio

Julio: Sábado 3 y domingo 4 de Julio / sábado 17 y domingo 18 de Julio

Agosto: Sábado 31 de Julio y domingo 1 / sábado 14 y domingo 15 / sábado 28 y domingo 29

INVERSIÓN

Inscripción: \$800 y mensualidad de \$1,800 (3 mensualidades)

Precio de Contado: \$4,800

“En cada sesión se desarrollarán ejercicios y actividades prácticas para fomentar el aprendizaje”