



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA LA 3ª EDAD PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### Primera parte. Teoría.

#### Capítulo primero. Generalidades.

Biología del envejecimiento.

¿Porqué envejecemos?.

Envejecimiento por órganos.

Características socio afectivas.

La jubilación.

Aislamiento socio familiar.

El tiempo libre.

Características psíquicas.

La involución del cerebro en el proceso de envejecimiento.

#### Capítulo segundo. Alimentación en la tercera edad.

Problemas de alimentación en la tercera edad.

Consejos sobre alimentación

Grupos de alimentos y cantidades recomendadas.

Raciones de alimentos aconsejadas diariamente.

Características generales de la dieta.

Esquema de menú.

#### Capítulo tercero: ¿Cuándo hacer actividades físicas?.

¿Porqué hacer actividades físicas?

Prevención.

Mantenimiento.

Rehabilitación.

¿Dónde hacer actividad física?

Modalidades de los espacios disponibles para su práctica.

Aspectos a tener en cuenta.

¿Cómo realizar la actividad física?.

Indumentaria.

#### Capítulo cuarto: Directrices metodológicas.

Finalidades de la actividad.

Características del grupo.

Programación.

Control de variables

Establecimiento de criterios.

Objetivos Generales.

Contenidos.

Métodos.-

La sesión.

El material y la música como elemento de soporte.

Características que debe reunir el material.

Objetivo de su utilidad.

Tipos de material.

La música.

Características de la música.

Objetivo de la música en las sesiones.



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA LA 3ª EDAD PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### Segunda parte teórico-práctica.

**Capítulo quinto:** Desarrollo teórico de los contenidos.

Actividades con objetivo preventivo y de mantenimiento.

Gimnasia suave.

Yoga.

Relajación.

Respiración.

Masajes.

Técnicas alternativas: Tai-chi.

Actividades acuáticas.

Actividades con objetivo básicamente recreativo, preventivo y de mantenimiento.

Gimnasia creativa, expresión corporal y mímica.

Actividades rítmicas.

Actividades con objetivo básicamente recreativo.

Actividades al aire libre.

Juegos.

Actividades acuáticas recreativas.

Actividades gimnásticas con objetivo rehabilitador.

Actividades acuáticas terapéuticas.

**Capítulo sexto:** Fichas de ejercicios.

Gimnasia suave y yoga.

Ejercicios con desplazamiento.

Ejercicios sin desplazamientos. Posición de pie.

Ejercicios en barra o espalderas.

Ejercicios en posición decúbito supino.

Ejercicios en posición tumbado lateral.

Ejercicios en posición decúbito prono.

Ejercicios sentados en el suelo.

Ejercicios en posición cuadrupedia.

Relajación.

Relajación general.

Gimnasia ocular y relajación de los ojos.

Control y conocimiento de la respiración.

Relajación.

Automasajes.

Masaje en los pies con una pelota.

Masaje de pie, con las manos.

Automasaje de la cara.

Masaje con pelota

masaje por parejas.

Actividades con sillas.

Ejercicios por parejas.

Ejercicios con material.

Ejercicios con pelotas.

Ejercicios con picas.

Ejercicios con steps.

Ejercicios con gomas.

Gimnasia creativa y expresión (29 fichas).

Expresión corporal.

Actividades acuáticas. Ejercicios con objetivo utilitario.



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA LA 3ª EDAD PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

Danzas populares.  
Tiempos musicales y estructura.  
Bailes de salón.  
Actividades al aire libre.  
Actividades de natación terapéutica.  
Actividades acuáticas recreativas.  
Actividades terapéuticas y de rehabilitación.  
Actividades de natación terapéutica.