

# **PROGRAMA DEL CURSO**

## **MÓDULO 1. LOS SISTEMAS DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS**

1. Los sistemas sanitarios.
  - Definición del término sistema sanitario.
  - Evolución histórica de los sistemas sanitarios.
  - Objetivos de un sistema sanitario.
  - Estructura del sistema sanitario.
  - Clasificación de los sistemas sanitarios.
  - Los diferentes sistemas sanitarios.
  - El sistema sanitario español.
2. Los servicios sanitarios: los centros de salud.
  - Regionalización sanitaria.
  - Objetivos y obligaciones de todo centro sanitario.
  - Clasificación de los centros sanitarios.
  - Los centros de atención primaria de salud (APS).
  - El hospital.

## **MÓDULO 1. ANATOMÍA GENERAL**

1. Huesos.
  - Generalidades y patologías más frecuentes.
2. Músculos y tendones.
  - Generalidades y patologías más frecuentes.
3. Articulaciones y ligamentos.
  - Generalidades y patologías más frecuentes.

## **MÓDULO 2. ASPECTOS TEÓRICOS**

1. Envejecimiento e interrelación con la actividad física.
2. Aspectos biológicos de la vejez.
  - Aparato respiratorio.
  - Sistema cardiovascular.
  - Aparato locomotor.
  - Otros aspectos.
3. Memoria. Atención. Inteligencia.
4. Aspectos psicosociales en la vejez.
  - Deterioro de los sentidos.
  - Duelo: pérdida del cónyuge.
  - Jubilación.
  - Residencias.
5. Patologías más comunes de la vejez.
  - Patologías físicas y neurológicas.
  - Artritis y artrosis.
  - Osteoporosis.
  - Hernias.
  - Alzheimer.

- Parkinson.
- 6. Hábitos: calidad de vida.
  - Recomendaciones para la vida cotidiana.
  - Alimentación.
  - Control postural. Escuela de espalda. Periné.
- 7. La fuerza.
  - Tono muscular y recuperación.
- 8. La flexibilidad.
  - Reequilibrio postural.
  - Estiramiento tónico.
  - Interacción entre fuerza y flexibilidad.
- 9. Prevención en geriatría.
  - Alcohol y tabaco.
  - Sol.
  - Obesidad. Dietas.
  - Caídas.
  - Ejercicios.
- 10. Recomendaciones.
  - Actividad física segura.
  - Contraindicaciones y beneficios.
  - Factores de riesgo en geriatría.

### **MÓDULO 3. ASPECTOS PRÁCTICOS**

1. Pautas básicas en la sesión de seniors.
  - Características.
  - Organización. Partes de la sesión.
  - Objetivos.
  - Instalaciones. Material.
  - Perfil del grupo.
2. El material.
  - El material y la música como recurso en el programa de actividad física.
  - Cómo utilizarlo.
  - Material tradicional y material alternativo.
3. Método.
  - Método: pedagogía directiva–no directiva.
  - El responsable: voz, formas de organización, corrección.
  - El equipo y el calzado. Recomendaciones.
4. Expresión y creatividad.
  - Expresión y creatividad en el trabajo corporal con seniors.
  - Técnicas corporales. Contenidos.
5. Organización del grupo.
  - Organización de los grupos.
  - Organización: posición de clase.
  - Parejas, relevos, circuitos.
6. Actividades puntuales.

- Actividades puntuales: fiestas, excursiones, salidas, colonias, deporte al aire libre.
  - El juego. Formas jugadas.
  - Bailes populares y danzas.
7. Terapias globales.
    - Gimnasia dulce.
    - Cuerpo y consciencia.
    - Diafroterapia.
    - Reeducción postural global (RPG).
  8. Aeróbic adaptado.
    - Principios básicos y partes de una sesión aeróbica.
    - Beneficios y contraindicaciones.
    - Música.
    - Total body conditioning (TBC).
  9. Técnicas de respiración.
  10. Técnicas de relajación.
  11. Actividades orientales: Taichi y Chi-kung.

#### **MÓDULO 4. ENFOQUE DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SÉNIORS**

1. Programa de actividad física para seniors.
  - Ejemplos de programas.
  - Ejemplos de sesiones.
  - Ejemplos de actividades y ejercicios.