



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad





Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
EduSport

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EDUSPORT

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de
18
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,
Elige EDUSPORT



QS, sello de excelencia académica

Edusport: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido **el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.**



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

BY EDUCA EDTECH

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



[Ver curso en la web](#)

**EDU
SPORT**

METODOLOGÍA LXP

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



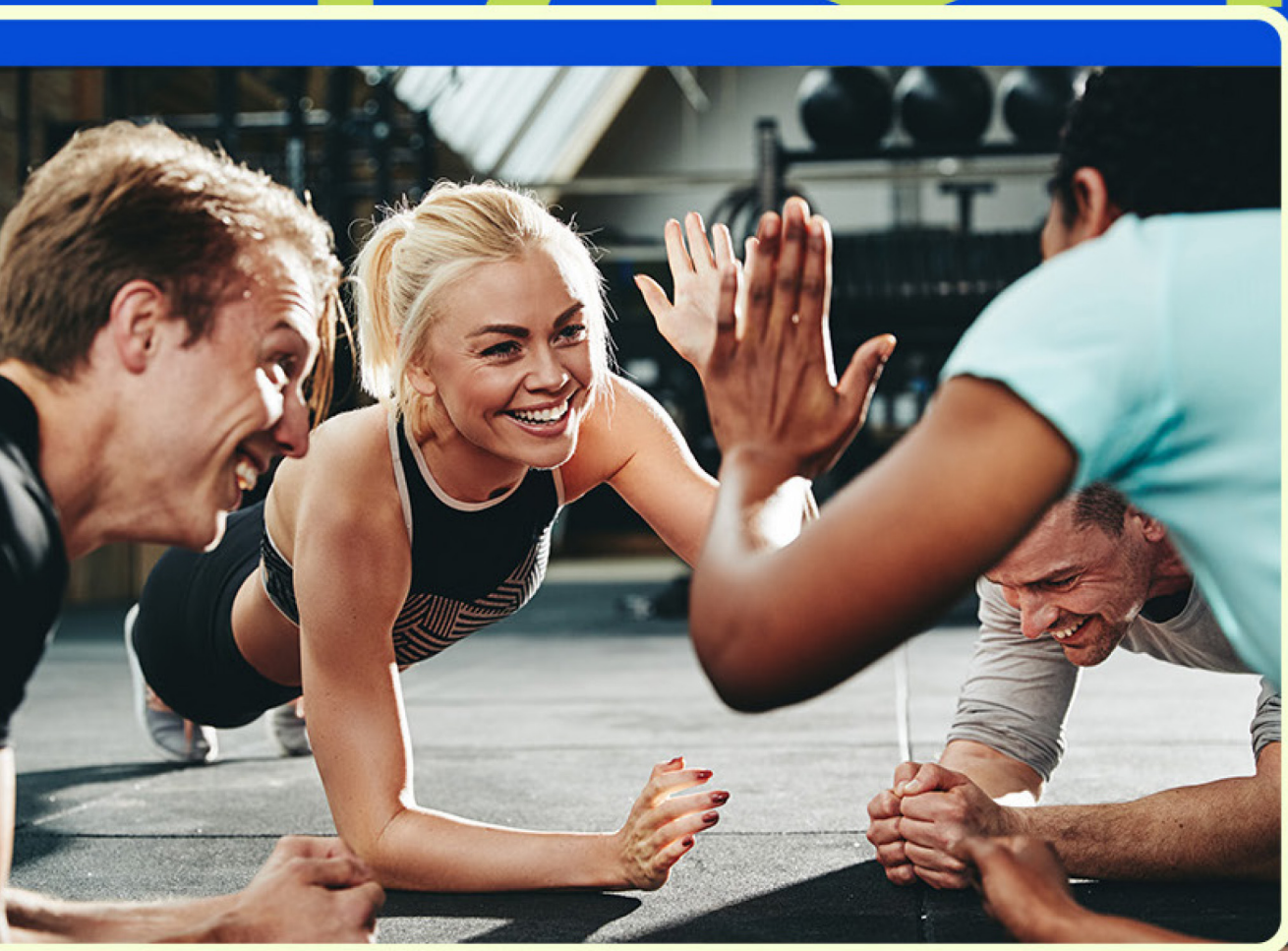
5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 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.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 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

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

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

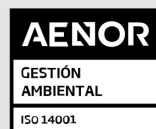


NO ESTARÁS SOLO

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

4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 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. 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 **imprensa digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

33% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
DEPORTISTAS DE ÉLITE,
ALTO NIVEL Y ALTO
RENDIMIENTO



EDU
SPORT

[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

Curso de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad



DURACIÓN
200 horas

**MODALIDAD
ONLINE**

ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO

Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.



EDUSPORT

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas

expiden el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL AREA MANAGER
La Dirección Académica



Con Enfoque Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la ONU/ECOSOC (Norm. Resolución 5049)

Ver curso en la web

EDU
SPORT

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.

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.

TEMARIO

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

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España     

Latino America  

Reública Dominicana  

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group