



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR N° 813
“PROFESOR PABLO LUPPI”

Carrera: *Tecnicatura Superior en Entrenamiento Deportivo*

EDI: EL ABORDAJE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

Perfil: Profesor/ra de Educación Física

Formato: taller

Lineamientos:

- Poder adaptar y reconocer ejercicios de bajo impacto, con y sin elementos para realizar con adultos mayores.
- Apropiar estrategias que permitan trabajar en mejorar el equilibrio y la fuerza muscular para el desarrollo de actividades cotidianas, en la tercera edad.
- Reconocer y valorar los beneficios de la actividad física vinculados a la salud mental y socio-afectiva, en la tercera edad.
- Aprender a generar proyectos, programas y planes que permitan mejorar la salud y calidad de vida de adultos mayores.