Red Deporte Local
Delegación de Juventud y Deportes
Diputación de Córdoba

RED DEPORTE LOCAL 2021

ACCIÓN FORMATIVA

"ENVEJECIMIENTO ACTIVO". Concepto, características y pautas de intervención.

Jueves, 3 de junio 2021. De 10 a 13 horas. Formato: on-line

DOCENCIA: Moverte Da Vida. S.L.

Guión de contenidos:

1. **Síndrome de Fragilidad**
   1.1. Potencia muscular
   1.1.1. Caídas
   1.1.2. Fuerza máxima y fuerza potencia
   1.1.3. Herramientas de trabajo

   1.2. Principales patologías asociadas
   1.2.1. Herramientas de trabajo

   1.3. Deterioro cognitivo
   1.3.1. Valoración
   1.3.2. Herramientas de trabajo

   1.4. Lesiones asociadas
   1.4.1. Valoración
   1.4.2. Herramientas de trabajo

   1.5. Dolor
   1.5.1. Valoración
   1.5.2. Herramientas de trabajo

   2. Powerfrail: Herramienta para valorar la fragilidad

   3. Vivifrail.
   3.1. Programas de ejercicio físico en tercera edad adaptados a la funcionalidad del mayor
   3.2. Casos prácticos

   4. Recomendaciones de ejercicio físico para personas mayores
   4.1. Casos prácticos