

“ENTRENAMIENTO EN LA PERSONA MAYOR”
Una Visión Actualizada

Dirigida a Profesores de Educación Física, Técnicos Deportivos, Preparadores Físicos, y personas relacionadas con el ejercicio el adulto mayor.

Fecha :

Horarios:

Duración: 8 hrs, Cronológicas

Lugar:

Cómo llegar :

•

- **CUPOS LIMITADOS. (30)**

Temario:

- Demografía del envejecimiento en Chile y en el mundo
- ¿Porque debemos entrenar en esta etapa de la vida?
- Valoración Funcional y riesgo de caídas
- Tipos de metodologías de entrenamiento
- Ejercicios según nivel de función de la persona mayor

PROGRAMA	
JORNADA 1	Clase Teórica <ul style="list-style-type: none"> - Demografía del envejecimiento en Chile y en el mundo. - ¿Porque debemos entrenar en esta etapa de la vida? - Valoración Funcional y riesgo de caídas.
ALMUERZO (por cuenta de los alumnos)	
JORNADA 2	Clase Práctica <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de metodologías de entrenamiento • Ejercicios según nivel de función de la persona mayor

*** Break de 10 minutos en cada jornada**

EXPOSITOR:

PROFESOR EMILIO JOFRÉ SALDÍA

- Profesor Educación Física
- Licenciado en Educación
- Magister en Medicina y Ciencias del Deporte
- Master en Actividad Física y Salud
- Doctorando en Ciencias del deporte. Con línea de investigación en salud
- Ejercicio físico en adultos y personas mayores
- Unidad de entrenamiento de la fuerza UEFAM TilTil
- Docente en distintas universidades

COMITÉ OLÍMPICO DE CHILE: (2015 - 2017)

Docente en el área de educación dictando las asignaturas Evaluación Físico Técnica, Nutrición deportiva y Nutrición saludable y calidad alimentaria para la Capacitación Nacional Deportiva. En el curso de especialista en entrenamiento deportivo y Especialista en Actividad Física y Salud respectivamente.

UNIVERSIDAD DE LA AMÉRICAS: (2012 - 2017)

Docente y Líder Académico en la asignatura “Metodología del entrenamiento” y “Actividad Física y Salud” para la carrera de Pedagogía en educación Física.

Docente en la asignatura de Fisiología del ejercicio

Docente laboratorio de Fisiología del ejercicio.

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO (2015 - 2017)

Departamento de ciencias biológicas como docente para la carrera de pedagogía en Educación Física impartiendo la catedra de Fisiología del ejercicio II y seminario de Fisiología del ejercicio II.

Docente de Postgrado Magister en actividad física y calidad de vida en el adulto mayor.

Curso de Fisiología y Fisiopatología del envejecimiento, Modulo de entrenamiento en el adulto Mayor.

UNIVERSIDAD GABRIELA MISTRAL (2017)

Profesor de electivo de especialidad impartiendo el curso de ejercicio físico en el adulto mayor para la carrera de Pedagogía en Educación Física.

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN: (2015-2017)

Docente en la signatura de “Entrenamiento en poblaciones especiales” (Adulto Mayor).

Para el Diplomado de entrenamiento de la condición Física para la salud y el Fitness.

ALPHA FITNESS E.I.R.L: (2013-2017)

Director general desarrollándose en la gestión y promoción de las ciencias aplicadas al ejercicio físico y Salud y creador de la "unidad de tratamiento de la fuerza para el adulto mayor" en la comuna de TIL TIL.

Además de organizar las siguientes actividades de extensión:

HACIENDA SANTA MARTINA (2009 – 2011)

Profesor Staff y Asesor personal en entrenamiento físico para el adulto mayor.

SISTEMAS DE PAGO

INVERSIÓN

- **\$ 50.000.-**

PAGO PARTICULAR:

Datos Para Deposito e inscripción

- A recrear SpA
- Cuenta Electrónica
- Número 31670240161
- Banco Estado
- RUT: 76777328-5
- Email: oibanez@capacitaeverest.cl
- Enviar Tu Nombre Completo, Teléfono y Voucher del Depósito al correo.

- **Entrega de Certificación y Material de apoyo.**

Osvaldo Ibáñez Muñoz

Director Académico

Everest Capacitaciones

+56 9 90016486

oibanez@capacitaeverest.cl

www.capacitaeverest.cl