

INFORMACIÓN GENERAL

JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA PERSONAS MAYORES 2026

Documento actualizado a 27 de febrero de 2026

✓ **Duración:**

25 horas en total: 20 horas ONLINE y 5 horas presenciales. Modalidad semipresencial.

✓ **Programa Genérico:**

- Módulo 1. Envejecimiento Activo
- Módulo 2. Alimentación Equilibrada
- Módulo 3. Higiene Personal
- Módulo 4. Higiene Postural
- Módulo 5. Higiene Mental
- Módulo 6. Hábitos Perjudiciales Para La Salud
- Módulo 7. Beneficios Del Ejercicio Físico Adaptado A La Edad.
- Módulo 8. Programa De Ejercicio Físico Adaptado A La Edad.
- Módulo 9. Propuesta De Programa De Ejercicio Físico I. (Calentamiento Y Fase Aeróbica).
- Módulo 10. Propuesta De Programa De Ejercicio Físico II. (Fase De Tonificación Y Vuelta A La Calma).
- Módulo 11. Técnicas Específicas O Ejercicios Calmantes. (Ejercicios De Expresión Corporal, Respiración Y Relajación).
- Módulo 12. Actividades Recreativas Adaptadas A La Persona Mayor. (Ejemplificaciones: Juegos Cooperativos Y Dinámica De Grupo)

✓ **Fechas:**

20 horas ONLINE: del 14 de abril al 14 de mayo de 2026

5 horas Presencial: jueves 21 de mayo de 15:00 a 20:00 en la Ciudad Deportiva de Miraflores.

✓ **Docente de la parte presencial:**

Eva Rodríguez Peñate

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Técnica en Actividades Físico-Deportivas. Cuenta, además, con un título de Experto Universitario en Ejercicio Físico y Salud. Dispone de amplia experiencia en el diseño y desarrollo de programas de actividad física orientados a la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas mayores, destacando su trayectoria profesional en el trabajo con población de la tercera edad.

✓ **Objetivo:** Contribuir a las condiciones de Salud y Calidad de vida de las Personas mayores dando continuidad a los cuidados que pueda necesitar, con el fin de prolongar su autonomía física, psíquica y social, manteniendo su mente y cuerpo activo.

✓ **Plazas limitadas:**

20 personas. Por estricto orden de inscripción.

✓ **Dirigido a:**

Personas interesadas mayores de 18 años.

✓ **Teléfonos de contacto:**

* Coordinación de los cursos..... **687 744 716**

* Servicio de administración Deportes..... **922 423 100**

IMPORTANTE:

- La organización se reserva el **derecho de modificar** las fechas previstas de manera motivada, informando con tiempo de antelación suficiente siempre que sea posible.
- Esta comunicación podrá sufrir modificaciones, en cuyo caso, quedará reflejado en la "Fecha de actualización".