**GUIA DE ESTUDIO TEMA 1**

**Tema 1:** El empleo del ejercicio físico ejercicio físico en el procedimiento y particularidades del adulto mayor. Consolidación de capacidades físicas Rapidez.

**Objetivo:** 1- **-**Explicar las formas de empleo del ejercicio físico en el tratamiento del adulto mayor y los procedimientos terapéuticos para la atención diferenciada a las personas con enfermedades no trasmisibles

**2** Aplicar a nivel productivo complejos de ejercicios de rapidez, teniendo en cuenta la carga física

**Guía de estudio**

Estudiante la siguiente secuencia de acciones te permitirán orientar tu estudio y vencer los objetivos propuestos.

**1.- Lee la conferencia PARTICULARIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR y responda**

**1- Que es para usted el envejecimiento**

**2- Diga algunas de las recomendaciones para el desarrollo de actividad física en el adulto mayor.**

**3-Lea el artículo La actividad física como elemento del de salud en la tercera edad. Razones y Beneficios que justifican su práctica. Responda**

**Que beneficios tiene la actividad física para la tercera edad?**

**4- Diga que es la rapidez**

**5-Mencione los tipos de rapidez que existen**

**6.** **Responda el cuestionario que aparece en el Aula virtual de salud (AVS)**.

7. **Participa en el Foro EVALUATIVO “**

**8- Realice la Tarea que aparece en el AVS y súbala a la plataforma**