

# Instituto Andaluz del Deporte



## MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS Y MAYORES

**CRÉDITOS**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

## TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES

Edita: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía  
Producción: Instituto Andaluz del Deporte

© 2010 - Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía

© De la obra en su conjunto: Antonio Jesús Casimiro Andújar, Luis Fernando Martínez Muñoz

© De las fotografías: sus autores

© De los audiovisuales: sus autores

Adaptación a la web e integración multimedia: Inizziativa  
Producción y edición del libro electrónico: Mónica Montosa (IAD)

Personal e investigadores del proyecto

Dirección: Antonio Jesús Casimiro Andújar y Luis Fernando Martínez Muñoz

Coordinación técnica: Patricia Ramírez Domínguez

Investigadores principales: Miguel Aliaga Rodríguez, José María Muyor Rodríguez, Trinidad Marcos Romero, María del Carmen Nieto Berenguer

Colaboradores: Elías Palmero Gómez, M<sup>a</sup> Trinidad García Gálvez, Victoria Valverde, Azahara Moreno Arquero, Alicia Martínez García, María Lourdes García Pérez, José María Rodríguez Salmerón, Rocío Aguilera Pérez, Gema Sánchez Granados, Jesús Javier Visiedo Lorente, Patrocinio Sola Sola, Cornelio Águila Soto, Mari Carmen Ferrer Contreras, Juan de Dios Carrasco Berenguel, Esther Prados Megías, Álvaro Sicilia Camacho, M<sup>a</sup> Ángeles Ramírez Montoya, José Diego Pérez Juliá, Julián Manrique Martínez

Técnico especialista en informática: Ignacio Domingo Blanco

Audiovisuales

Dirección y guiones de los audiovisuales: Antonio Jesús Casimiro Andújar y Luis Fernando Martínez Muñoz

Montajes de audiovisuales y realización: Ángel Rueda Pozo

Locución: Juan Gabriel García

Música por cortesía de Antonio Gómez

Producción: [www.ruedajunior.com](http://www.ruedajunior.com)

Agradecimientos

A todas las instituciones y personas que han hecho posible que este proyecto haya podido ver la luz. Así, agradecemos su colaboración a:

Centro Andaluz de Medicina del Deporte

Instituto Andaluz del Deporte

Secretariado de Deportes de la Universidad de Almería

Ayuntamientos de Almería, Pechina y Roquetas de Mar

Todos los monitores y colaboradores en este proyecto de investigación-acción

Y muy especialmente a los actores y a todas las personas que han permitido ser grabados en sus clases, favoreciendo que este material audiovisual promocióne y divulgue el conocimiento de programas saludables de actividad física en la población adulta y mayor.

Con la colaboración especial de: Canal Sí Televisión (Almería)

ISBN: 978-84-88718-01-3

Instituto Andaluz del Deporte  
Avda. Santa Rosa de Lima, 5  
29007 Málaga  
[publicaciones.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:publicaciones.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)

Cualquier forma de reproducción de esta obra se atenderá en todo a la legislación vigente en materia de propiedad intelectual y derechos de autor.