

MONITOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD(ONLINE)



350,00 € - 450,00 €

Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos pero que, en general, tienen que ver con cuestiones psico-afectivas de estos individuos. Con el presente curso el alumno aprenderá los conocimientos necesarios para realizar tanto actividades de animación como ejercicios de actividad física recreativa con el sector de la tercera edad con el objetivo de garantizar su bienestar y mejorar su calidad de vida.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Ocio y Tiempo Libre](#) |

INFORMACIÓN

Duración	200 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANTECEDENTES, SITUACIÓN Y EVOLUCIÓN EN ANIMACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA Y RECREATIVA

1. Aspectos históricos y conceptuales
2. Características de la animación físico-deportiva
3. Entidades y empresas de animación físico-deportiva
4. El animador físico-deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico
5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
6. Recomendaciones didácticas de la actividad física para mayores
7. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Capacidad aeróbica
3. Fuerza y resistencia muscular
4. Amplitud del movimiento (flexibilidad)

5. Capacidades coordinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES EN ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Espacios e instalaciones para el desarrollo de proyectos de animación físico-deportiva
2. Entidades, organismos y empresas de animación físico-deportiva
3. Recursos humanos, gestión, perfiles y formación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Evaluación inicial
3. Determinación de los objetivos
4. Selección de tareas a realizar
5. Selección de los métodos de enseñanza
6. Evaluación continua del programa
7. La sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESPACIOS ABIERTOS, INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Disponibilidad e idoneidad de los recursos, espacios e instalaciones
2. Uso y aplicación de los recursos materiales en animación físico-deportiva
3. Barreras arquitectónicas y criterios para la adaptación
4. Mantenimiento Preventivo
5. Mantenimiento Operativo
6. Mantenimiento correctivo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS JUEGOS EN LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. El juego como soporte básico en animación físico-deportiva y recreativa
2. Juegos y actividades físico-deportivas y recreativas
3. Desarrollo personal y social a través de juegos y actividades de animación físico-deportiva
4. Clasificación de los juegos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PROCESO DE COMUNICACIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE ANIMACIÓN

1. Necesidades personales y sociales en el ámbito de la animación y recreación
2. Elementos de la comunicación: emisor, mensaje, receptor, canal utilizado
3. Dificultades comunicativas más habituales en actividades de animación y recreación
4. Estrategias y técnicas para fomentar y facilitar la comunicación en animación
5. Procesos de comunicación en situaciones de reclamación del usuario
6. Estrategias del animador para motivar y animar en la interacción grupal

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LOS JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva y recreativa
2. Estrategias y pautas para favorecer la participación e implicación de los usuarios en actividades de animación
3. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
4. Imagen y talante del animador
5. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito de la animación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental, de seguridad y de salud en instalaciones deportivas y espacios de aire libre en actividades y eventos de animación
2. Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas y en el entorno natural
3. Legislación básica sobre seguridad y prevención

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EJERCICIOS Y JUEGOS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Recomendaciones para un mejor entrenamiento
2. Test de Ruffier-Dickson
3. Composición de una sesión
4. - Organización general de las tareas
5. - Ejemplo de sesión (desarrollo)
6. - Ejemplos de sesiones
7. - Ejemplo de ejercicios para una sesión
8. Ejercicios para mejorar la condición física

- 9. Ejemplo de progresión con máquinas
- 10. Juegos varios para mayores

