

MONITOR DE ANIMACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

Dicho tipo de animación y actividad física 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.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

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

1. MÓDULO 1. DEFINICIÓN, FISIOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

TEMA 1. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO. TERMINOLOGÍA. TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

1. Definición
2. Envejecimiento poblacional
3. Otros conceptos destacados
4. Diferentes conceptos de edad
5. Teorías del envejecimiento

TEMA 2. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. ¿Cómo cambia nuestro cuerpo?
2. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
3. El autoconcepto y la autoestima en la vejez
4. Cambios en la personalidad
5. Cambios en el funcionamiento cognitivo
6. Principales trastornos psicológicos en la vejez
7. MÓDULO 2. ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

TEMA 4. INTRODUCCIÓN A LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON PERSONAS MAYORES

1. Desarrollo histórico de la animación sociocultural
2. Orígenes de la animación sociocultural

3. ¿Qué es la animación sociocultural?

TEMA 5. LA FIGURA DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL EN LA ACTIVIDAD CON PERSONAS MAYORES

1. El animador sociocultural
2. La profesión de Animador
3. Perfiles de la profesión de animador

TEMA 6. LAS TÉCNICAS DE GRUPO EN LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

1. El grupo social y su definición
2. Niveles y clases de grupos
3. Etapas en el desarrollo de la vida de los grupos
4. Ventajas de los grupos
5. Inconvenientes de los grupos
6. Dinámicas de grupo
7. Criterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuada
8. Clasificación de las técnicas de grupo

TEMA 7. ELABORACIÓN DE PROGRAMAS Y PROYECTOS PARA LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

1. Clasificación de conceptos
2. La elaboración de proyectos de Animación Sociocultural
3. Proceso de elaboración

TEMA 8. TÉCNICAS PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN, LA COMUNICACIÓN, LA NEGOCIACIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Técnicas para fomentar la participación
2. Técnicas para fomentar la comunicación
3. Técnicas para abordar el conflicto y la negación

TEMA 9. LA JUBILACIÓN. EL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

1. Jubilación
2. Ocio y tiempo libre en el anciano
3. La Animación sociocultural: un instrumento para la convivencia, participación y el desarrollo de

los mayores

4. MÓDULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES

TEMA 10. 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

TEMA 11. 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

TEMA 12. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES

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