

MONITOR DE GERONTOGIMNASIA(ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

En la actualidad, el envejecimiento de la población en las sociedades avanzadas es una realidad. La esperanza de vida crece constantemente, lo cual genera una gran demanda dentro de los profesionales de la salud y los cuidados que han de atender a una gran cantidad de usuarios con achaques propios de la edad. Uno de los cuidados fundamentales parte de la actividad física, puesto que el ejercicio físico controlado y programado se considera uno de los factores que más va a contribuir a que las personas mayores disfruten de una mayor vitalidad y calidad de vida. A partir de este curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para desarrollar las técnicas relacionadas con la gerontogimnasia, con el fin de proporcionar a las personas mayores una oportunidad adaptada y adecuada para el fomento de su actividad física y, por tanto, de una mejora tanto a nivel físico así como psicológico.n

Categorías: [Cursos online](#), [Geriatría y Gerontología](#), [Sanidad dietética y nutrición](#) |

INFORMACIÓN

Duración	300 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO
Anatomía - Posición anatómica - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos - Tipos constitucionales del cuerpo humano - Clasificación de la anatomía - Sistemas y aparatos de la anatomía humana - Sistema óseo y funciones - Aparato respiratorio - Sistema cardiovascular - Aparato digestivo - Aparato renal - Sistema endocrino - Sistema nervioso - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS
Miología - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco - Movimientos musculares - Características del tejido muscular - Regeneración del tejido muscular - El Músculo Esquelético - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función - Acción muscular sobre el esqueleto - Uniones musculares - Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ENVEJECIMIENTO
Definición del envejecimiento - Envejecimiento poblacional - Situación de envejecimiento poblacional - Conceptos de longevidad y esperanza máxima de vida - Diferentes conceptos de edad - Teorías del envejecimiento - Teorías Estocásticas - Teorías no estocásticas - Disciplinas importantes en la tercera edad - Geriátrica y gerontología - Introducción a la psicogerontología

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ
Aspectos Generales - Cambios afectivos - Procesos de pérdida: el duelo - Evolución de la afectividad. Teorías explicativas - El autoconcepto y la autoestima en la vejez - Cambios en la

personalidadnCambios en el funcionamiento cognitivon- Memorian- Aprendizajen- Funcionamiento Intelectual y el lenguajePrincipales trastornos psicológicos en la vejezn- Depresiónn- DemenciasnUNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGIA DEL ENVEJECIMIENTOOnCambios en la fisonomía humana producto del envejecimienton- Cambios en el aspecto exteriorn- Cambios en la composición corporaln- Cambios en los signos vitalesn- Cambios en los órganos de los sentidosn- Cambios en el aparato circulatorio, digestivo y en el riñónn- Cambios en el sistema endocrino, el sistema inmunitario y el sistema nervioson- Cambios en el sistema musculoesqueléticonPeculiaridades de las enfermedades en el ancianon- Enfermedades más frecuentes en el adulto mayornUNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANOnJubilaciónn- El proceson- Los determinantesn- La preparación para la jubilaciónn- La jubilación tardíanOcio y tiempo libre en el ancianon- La importancia de realizar actividadesn- Cómo se ocupan- Factores que influyen en la motivación hacia las actividadesnMÓDULO 2. APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA TERCERA EDADnUNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU ENTRENAMIENTOnLa conciencia corporal y las capacidades perceptivas-motrices en el currículum de Educación Físican- Conciencia corporaln- Desarrollo de las capacidades perceptivo-motricesnLas habilidades motricesn- Desplazamientosn- Saltosn- Girosn- Lanzamientosn- RecepcionesnCualidades o capacidades físicasn- Resistencian- Flexibilidadn- Fuerzan- VelocidadnActividades físico artísticas expresivasnEl ritmo a través del movimiento en las metodologías activas de educación musicalnLa danza como manifestación expresivanInfluencia de la música en la actividad físicanUNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTOOnEjercicio físico y envejecimientonImportancia de la actividad físicanPrevención en la actividad físicanVentajas del ejercicio físiconTipos de ejercicios recomendados según el perfiln- Recomendaciones generalesn- ContraindicacionesnAdaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayoresnUNIDAD DIDÁCTICA 9. INTRODUCCIÓN A LA GERONTOGIMNASIANDefinición de GerontogimnasiaObjetivos de la GerontogimnasiaBeneficios de la GerontogimnasiaCómo practicar la GerontogimnasiaParques biosaludables para la tercera edadnUNIDAD DIDÁCTICA 10. DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE GERONTOGIMNASIANComponentes de la actividad física en la Tercera EdadnEstructura de la sesión de Gerontogimnasia- Calentamienton- Fase principaln- Vuelta a la calmaBeneficios según los tipos de ejercicios en Gerontogimnasia- Ejercicios de resistencia o aeróbicosn- Ejercicios de fortalecimiento y musculaciónn- Ejercicios de equilibrio- Ejercicios de flexibilidadn- Capacidades coordinativasnActividades tipo en la realización de la Gerontogimnasia- Actividades de resistencia o aeróbicasn- Actividades de fortalecimiento y musculaciónn- Ejercicios de esfuerzo y equilibrio- Ejercicios de estiramiento y flexibilidadnUNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS DE GRUPO EN LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORESnEl grupo social y su definiciónnNiveles y clases de gruposnEtapas en el desarrollo de la vida de los gruposnVentajas de los gruposnInconvenientes de los gruposnDinámicas de gruponCriterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuadanClasificación de las técnicas de gruponMÓDULO 3. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y

PRIMEROS AUXILIOS UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Lesiones deportivas. Concepto- Prevención de las lesiones deportivas- Tratamiento de las lesiones deportivas Lesiones en extremidades inferiores- Lesiones en la pierna- Lesiones en el pie- Lesiones en el muslo- Lesiones en la rodilla Lesiones en extremidades superiores y tronco- Lesiones en extremidad superior- Lesiones en hombro Lesiones en los niños- Lesiones más frecuente en los niños/as- Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva- Tratamiento ortopédico de las lesiones- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas- Hidrología médica y terapias naturales complementarias UNIDAD DIDÁCTICA 13. **PRIMEROS AUXILIOS** Reanimación cardiopulmonar Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)- Congelación- Hipotermia Calambre, agotamiento y golpe de calor- Calambres por el calor- Agotamiento por el calor- Golpe de calor

