Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores

Modalidad: Online

Duración: 90 horas

Objetivos:

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 con el sector de la tercera edad con el objetivo de garantizar su bienestar y mejorar su calidad de vida.

Contenidos:

MÓDULO 1. DEFINICIÓN, FISIOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO
TEMA 1. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO. TERMINOLOGÍA. TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO
Definición.
Envejecimiento poblacional.
Otros conceptos destacados.
Diferentes conceptos de edad.
Teorías del envejecimiento.

TEMA 2. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO
¿Cómo cambia nuestro cuerpo?
Peculiaridades de las enfermedades en el anciano.

TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO
Aspectos Generales.
Cambios afectivos.
El autoconcepto y la autoestima en la vejez.
Cambios en la personalidad.
Cambios en el funcionamiento cognitivo.
Principales trastornos psicológicos en la vejez.

MÓDULO 2. ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

TEMA 4. INTRODUCCIÓN A LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON PERSONAS MAYORES

Desarrollo histórico de la animación sociocultural.
Orígenes de la animación sociocultural.
¿Qué es la animación sociocultural?

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

El animador sociocultural.
La profesión de Animador.
Perfiles de la profesión de animador.

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

El grupo social y su definición.
Niveles y clases de grupos.
Etapas en el desarrollo de la vida de los grupos.
Ventajas de los grupos.
Inconvenientes de los grupos.
Dinámicas de grupo.
Criterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuada.
Clasificación de las técnicas de grupo.

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

Clasificación de conceptos.
La elaboración de proyectos de Animación Sociocultural.
Proceso de elaboración.

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

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

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

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

MÓDULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES

TEMA 10. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

Ejercicio físico y envejecimiento.
Importancia de la actividad física.

Prevención en la actividad física.
Ventajas del ejercicio físico.
Tipos de ejercicios recomendados según el perfil.
Recomendaciones didácticas de la actividad física para mayores.
Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores.

TEMA 11. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD
Introducción.
Capacidad aeróbica.
Fuerza y resistencia muscular.
Amplitud del movimiento (flexibilidad).
Capacidades coordinativas.

TEMA 12. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES
Introducción.
Evaluación inicial.
Determinación de los objetivos.
Selección de tareas a realizar.
Selección de los métodos de enseñanza.
Evaluación continua del programa.
La sesión.