

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Animación y Actividad Física con Personas Mayores

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

Aprender 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



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

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## 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 negociación

## 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Selección de tareas a realizar  
Selección de los métodos de enseñanza  
Evaluación continua del programa  
La sesión

