

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

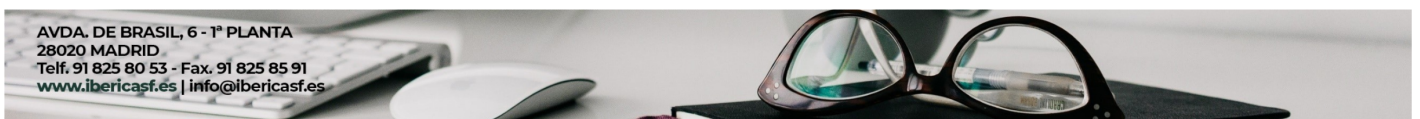
Teorías del envejecimiento

### 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 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)

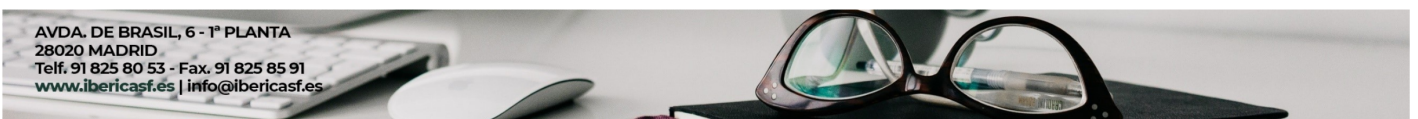
Capacidades coordinativas

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

Introducción

Evaluación inicial

Determinación de los objetivos



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