



La mejor formación a tu alcance.

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, FISIOLÓGÍA 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. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

¿Cómo cambia nuestro cuerpo?

Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

La mejor formación a tu alcance.

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 mejor formación a tu alcance.

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 mejor formación a tu alcance.

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



FOESCO
FORMACIÓN ESTATAL CONTINUA

Telf.: 910 323 794
cursos@foesco.com

