



## **Monitor de Gerontogimnasia**

## Monitor de Gerontogimnasia

**Duración:** 60 horas

**Precio:** CONSULTAR euros

**Modalidad:** e-learning

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un acceso a una plataforma de teleformación de última generación con un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

## Titulación:

Al finalizar el curso obtendrás un certificado de realización y aprovechamiento del curso según el siguiente modelo:



### Prequisitos previos:

No hay requisitos previos ni profesionales ni formativos

### Salidas profesionales:

Esta formación está encaminada a obtener una mejor cualificación y competencia profesional.

### Programa del curso:

#### 1. MÓDULO 1. EL CUERPO HUMANO Y SUS CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
2. - Posición anatómica
3. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
4. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
5. - Clasificación de la anatomía
6. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
7. - Sistema óseo y funciones
8. - Aparato respiratorio

- 9. - Sistema cardiovascular
- 10. - Aparato digestivo
- 11. - Aparato renal
- 12. - Sistema endocrino
- 13. - Sistema nervioso
- 14. - La piel

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1. Miología
- 2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
- 3. - Movimientos musculares
- 4. Características del tejido muscular
- 5. - Regeneración del tejido muscular
- 6. El Músculo Esquelético
- 7. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- 8. - Acción muscular sobre el esqueleto
- 9. Uniones musculares
- 10. Tono y fuerza muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ENVEJECIMIENTO

- 1. Definición del envejecimiento
- 2. Envejecimiento poblacional
- 3. - Situación de envejecimiento poblacional
- 4. - Conceptos de longevidad y esperanza máxima de vida
- 5. - Diferentes conceptos de edad
- 6. Teorías del envejecimiento
- 7. - Teorías Estocásticas
- 8. - Teorías no estocásticas
- 9. Disciplinas importantes en la tercera edad
- 10. - Geriátrica y gerontología
- 11. - Introducción a la psicogerontología

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ

- 1. Aspectos Generales
- 2. Cambios afectivos
- 3. - Procesos de pérdida: el duelo
- 4. - Evolución de la afectividad. Teorías explicativas
- 5. El autoconcepto y la autoestima en la vejez
- 6. Cambios en la personalidad
- 7. Cambios en el funcionamiento cognitivo
- 8. - Memoria
- 9. - Aprendizaje
- 10. - Funcionamiento Intelectual y el lenguaje
- 11. Principales trastornos psicológicos en la vejez
- 12. - Depresión
- 13. - Demencias

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- 1. Cambios en la fisionomía humana producto del envejecimiento
- 2. - Cambios en el aspecto exterior
- 3. - Cambios en la composición corporal
- 4. - Cambios en los signos vitales
- 5. - Cambios en los órganos de los sentidos
- 6. - Cambios en el aparato circulatorio, digestivo y en el riñón
- 7. - Cambios en el sistema endocrino, el sistema inmunitario y el sistema nervioso
- 8. - Cambios en el sistema musculoesquelético
- 9. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano
- 10. - Enfermedades más frecuentes en el adulto mayor

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

- 1. Jubilación
- 2. - El proceso
- 3. - Los determinantes
- 4. - La preparación para la jubilación
- 5. - La jubilación tardía
- 6. Ocio y tiempo libre en el anciano
- 7. - La importancia de realizar actividades
- 8. - Cómo se ocupa

9. - Factores que influyen en la motivación hacia las actividades

## **10. MÓDULO 2. APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA TERCERA EDAD**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU ENTRENAMIENTO**

1. La conciencia corporal y las capacidades perceptivas-motrices en el currículum de Educación Física
2. - Conciencia corporal
3. - Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices
4. Las habilidades motrices
5. - Desplazamientos
6. - Saltos
7. - Giros
8. - Lanzamientos
9. - Recepciones
10. Cualidades o capacidades físicas
11. - Resistencia
12. - Flexibilidad
13. - Fuerza
14. - Velocidad
15. Actividades físico artísticas expresivas
16. El ritmo a través del movimiento en las metodologías activas de educación musical
17. La danza como manifestación expresiva
18. Influencia de la música en la actividad física

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTO**

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico
5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
6. - Recomendaciones generales
7. - Contraindicaciones
8. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTRODUCCIÓN A LA GERONTOGIMNASIA**

1. Definición de Gerontogimnasia
2. Objetivos de la Gerontogimnasia
3. Beneficios de la Gerontogimnasia
4. Cómo practicar la Gerontogimnasia
5. Parques biosaludables para la tercera edad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE GERONTOGIMNASIA**

1. Componentes de la actividad física en la Tercera Edad
2. Estructura de la sesión de Gerontogimnasia
3. - Calentamiento
4. - Fase principal
5. - Vuelta a la calma
6. Beneficios según los tipos de ejercicios en Gerontogimnasia
7. - Ejercicios de resistencia o aeróbicos
8. - Ejercicios de fortalecimiento y musculación
9. - Ejercicios de equilibrio
10. - Ejercicios de flexibilidad
11. - Capacidades coordinativas
12. Actividades tipo en la realización de la Gerontogimnasia
13. - Actividades de resistencia o aeróbicas
14. - Actividades de fortalecimiento y musculación
15. - Ejercicios de esfuerzo y equilibrio
16. - Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS DE GRUPO EN LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES**

1. El grupo social y su definición
2. Niveles y clases de grupos
3. Etapas en el desarrollo de la vida de los grupos
4. Ventajas de los grupos
5. Inconvenientes de los grupos
6. Dinámicas de grupo
7. Criterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuada
8. Clasificación de las técnicas de grupo

## **9. MÓDULO 3. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS**

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. - Prevención de las lesiones deportivas
3. - Tratamiento de las lesiones deportivas
4. Lesiones en extremidades inferiores
5. - Lesiones en la pierna
6. - Lesiones en el pie
7. - Lesiones en el muslo
8. - Lesiones en la rodilla
9. Lesiones en extremidades superiores y tronco
10. - Lesiones en extremidad superior
11. - Lesiones en hombro
12. Lesiones en los niños
13. - Lesiones más frecuente en los niños/as
14. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
15. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
16. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
17. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
18. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
3. - Congelación
4. - Hipotermia
5. Calambre, agotamiento y golpe de calor
6. - Calambres por el calor
7. - Agotamiento por el calor
8. - Golpe de calor