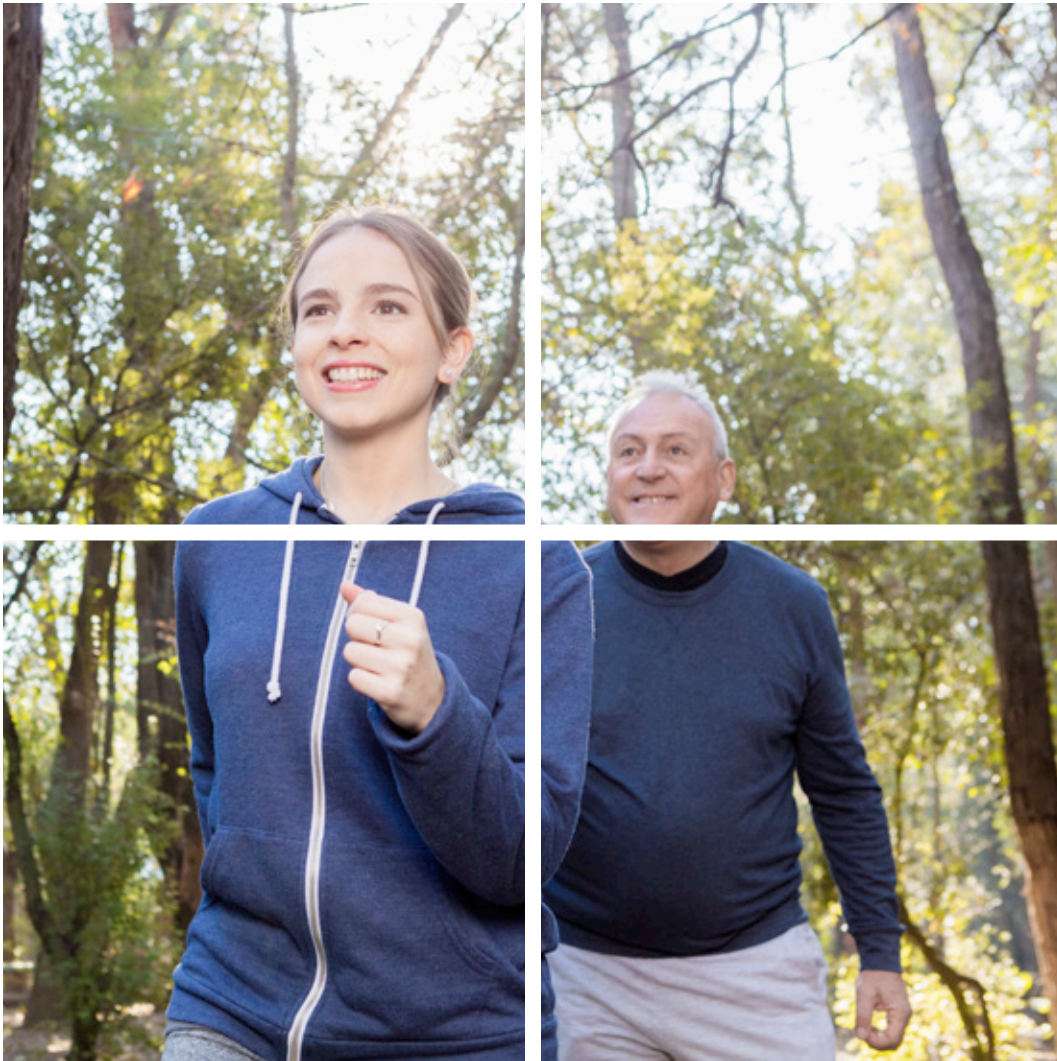




FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS
PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

Horas de formación recomendadas: 240h

Materiales Incluidos:

- 1 **Manuales teóricos:** "Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad Vol. 1 y 2"
- 1 **Cuaderno de ejercicios:** "Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad"

Objetivos del Curso:

- Conocer las características y teorías esenciales sobre el envejecimiento, para comprender con más facilidad a este sector.
- Desarrollar un programa de actividades de animación socioeducativa para personas mayores que garantice su bienestar y mejore su calidad de vida.
- Facilitar al alumno las herramientas para conseguir un desarrollo efectivo y eficaz de los programas de animación de mayores.
- Conocer los elementos que condicionan la actividad física en personas mayores.
- Prevenir las enfermedades de las personas mayores mediante la actividad física.
- Desarrollar un programa de actividades físicas lúdico-recreativas que mejore la salud y bienestar de la persona mayor.

Salidas profesionales: Animador Sociocultural, Monitor de ocio y tiempo libre, Geriatria, Dinamizados cultural.

Para que te prepara este Curso: El presente curso dotará al alumno de 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. El presente curso acredita para trabajar como Monitor de Gerontogimnasia.

A quién va dirigido este curso: Este curso está dirigido para todas aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral hacia la función de monitor de animación y actividad física con personas mayores. Así, como para todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales en este ámbito.

MODULO I. MONITOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

TEMA 1. ANTECEDENTES, SITUACIÓN Y EVOLUCIÓN EN ANIMACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA Y RECREATIVA

1. Aspectos históricos y conceptuales
2. Características de la animación físico-deportiva
3. Entidades y empresas de animación físico-deportiva
4. El animador físico-deportivo

TEMA 2. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

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 didácticas de la actividad física para mayores
7. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

TEMA 3. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Capacidad aeróbica
3. Fuerza y resistencia muscular
4. Amplitud del movimiento (flexibilidad)
5. Capacidades coordinativas

TEMA 4. GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES EN ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Espacios e instalaciones para el desarrollo de proyectos de animación físico-deportiva
2. Entidades, organismos y empresas de animación físico-deportiva
3. Recursos humanos, gestión, perfiles y formación

TEMA 5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Evaluación inicial
3. Determinación de los objetivos
4. Selección de tareas a realizar
5. Selección de los métodos de enseñanza
6. Evaluación continua del programa
7. La sesión

TEMA 6. ESPACIOS ABIERTOS, INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Disponibilidad e idoneidad de los recursos, espacios e instalaciones
2. Uso y aplicación de los recursos materiales en animación físico-deportiva
3. Barreras arquitectónicas y criterios para la adaptación
4. Mantenimiento Preventivo
5. Mantenimiento Operativo
6. Mantenimiento correctivo

TEMA 7. LOS JUEGOS EN LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. El juego como soporte básico en animación físico-deportiva y recreativa
2. Juegos y actividades físico-deportivas y recreativas
3. Desarrollo personal y social a través de juegos y actividades de animación físico-deportiva
4. Clasificación de los juegos

TEMA 8. EL PROCESO DE COMUNICACIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE ANIMACIÓN

1. Necesidades personales y sociales en el ámbito de la animación y recreación
2. Elementos de la comunicación: emisor, mensaje, receptor, canal utilizado
3. Dificultades comunicativas más habituales en actividades de animación y recreación
4. Estrategias y técnicas para fomentar y facilitar la comunicación en animación
5. Procesos de comunicación en situaciones de reclamación del usuario
6. Estrategias del animador para motivar y animar en la interacción grupal

TEMA 9. LA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LOS JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Sociología del ocio y la actividad físico-deportiva y recreativa
2. Estrategias y pautas para favorecer la participación e implicación de los usuarios en actividades de animación
3. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
4. Imagen y talante del animador
5. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito de la animación

TEMA 10. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental, de seguridad y de salud en instalaciones deportivas y espacios de aire libre en actividades y eventos de animación
2. Evacuación preventiva y de emergencia en instalaciones deportivas y en el entorno natural
3. Legislación básica sobre seguridad y prevención