



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# ***Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad***

**duración total:** 240 horas

**horas teleformación:** 120 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## ***descripción***

Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos pero que, en general, tienen que ver con cuestiones psico-afectivas de estos individuos. Con el presente curso el alumno aprenderá los conocimientos necesarios para realizar tanto actividades de animación como ejercicios de actividad física recreativa con el sector de la tercera edad con el objetivo de garantizar su bienestar y mejorar su calidad de vida.



## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- 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.

## *para qué te prepara*

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.

## *salidas laborales*

Animador Sociocultural, Monitor de ocio y tiempo libre, Geriatría, Dinamizados cultural.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Actividades Físicas Recreativas para Personas de la Tercera Edad Vol. 2'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseam ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD**

- 1.Ejercicio físico y envejecimiento
- 2.Importancia de la actividad física
- 3.Prevenición 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EJERCICIOS Y JUEGOS RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

- 1.Recomendaciones para un mejor entrenamiento
- 2.Test de Ruffier-Dickson
- 3.Composición de una sesión
  - 1.- Organización general de las tareas
  - 2.- Ejemplo de sesión (desarrollo)
  - 3.- Ejemplos de sesiones
  - 4.- Ejemplo de ejercicios para una sesión
- 4.Ejercicios para mejorar la condición física
- 5.Ejemplo de progresión con máquinas
- 6.Juegos varios para mayores