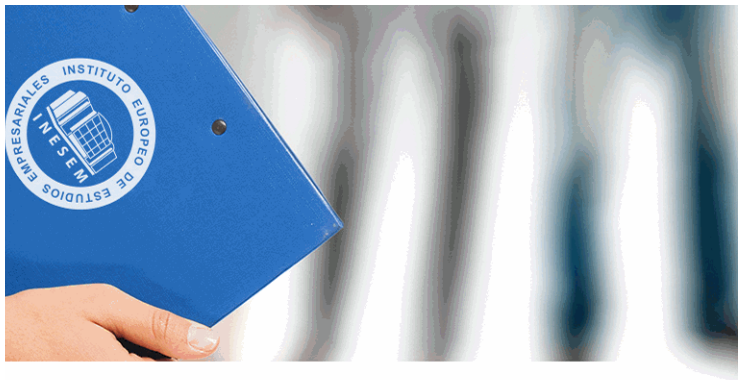


IN
—
BU

Monitor de Ge



INESEM

SINESS SCHOOL

erontogimnasia

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empre**

Monitor de Ge

duración total: 300 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

En la actualidad, el envejecimiento de la población en la esperanza de vida crece constantemente, lo cual genera profesionales de la salud y los cuidados que han de atender a los achaques propios de la edad. Uno de los cuidados fundamentales es el ejercicio físico controlado y programado, puesto que el ejercicio físico controlado y programado sirve para contribuir a que las personas mayores disfruten de una buena calidad de vida. Durante la realización del presente curso se pretende aportar los conocimientos y técnicas relacionadas con la gerontogimnasia, con el fin de proporcionar una oportunidad adaptada y adecuada para el fomento de la actividad física y la mejora tanto a nivel físico así como psicológico.

+ Información Gratis



+ Información Gratis



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las características y teorías esenciales sobre más facilidad a este sector.
- Desarrollar un programa de actividades de gerontogim calidad de vida de las personas mayores.
- Conocer los elementos que condicionan la actividad fís
- Prevenir las enfermedades de las personas mayores n
- Desarrollar un programa de actividades físicas lúdico-r de la persona mayor.

+ Información Gratis

para qué te prepara

Con la realización del presente curso adquirirás los conocimientos y habilidades para desarrollar actividades de gerontogimnasia, combinando diferentes disciplinas deportivas para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores.

salidas laborales

Animador de mayores, Cuidador de mayores, Residencia de mayores, Monitor deportivo, Dinamización cultural, Geriatria, Monitor de o

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas la el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sell



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los s
mes a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar por un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Gerontogimnasia'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y form como solicitar información complementaria, fuentes bibli Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías tel hablar directamente con su tutor.

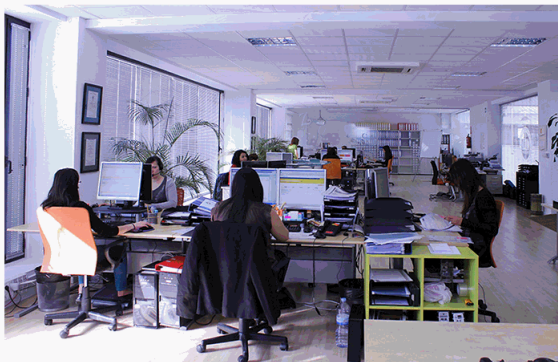
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

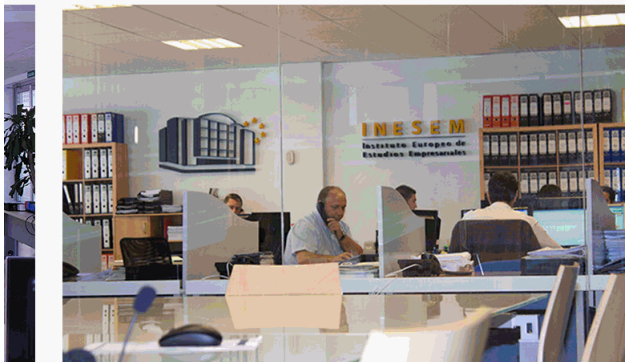
información y



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de cada módulo, con una misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de formación continua, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis



Para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad formativa con una fecha de inicio y una fecha

Para los cursos de modalidad online, el campus virtual y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nue
de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alum
sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac
lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos,
seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. EL CUERPO HUMANO ENVEJECIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

1. Anatomía

+ Información Gratis

- 1.- Posición anatómica
- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, s
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía
- 2.Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - 1.- Sistema óseo y funciones
 - 2.- Aparato respiratorio
 - 3.- Sistema cardiovascular
 - 4.- Aparato digestivo
 - 5.- Aparato renal
 - 6.- Sistema endocrino
 - 7.- Sistema nervioso
 - 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1.Miología
- 2.Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1.- Movimientos musculares
- 3.Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético

+ Información Gratis

- 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según
- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ENVEJEC

1. Definición del envejecimiento
2. Envejecimiento poblacional
 - 1.- Situación de envejecimiento poblacional
 - 2.- Conceptos de longevidad y esperanza máxima
 - 3.- Diferentes conceptos de edad
3. Teorías del envejecimiento
 - 1.- Teorías Estocásticas
 - 2.- Teorías no estocásticas
4. Disciplinas importantes en la tercera edad
 - 1.- Geriatria y gerontología
 - 2.- Introducción a la psicogerontología

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
 - 1.- Procesos de pérdida: el duelo

+ Información Gratis

- 2.- Evolución de la afectividad. Teorías explicativas
- 3.El autoconcepto y la autoestima en la vejez
- 4.Cambios en la personalidad
- 5.Cambios en el funcionamiento cognitivo
 - 1.- Memoria
 - 2.- Aprendizaje
 - 3.- Funcionamiento Intelectual y el lenguaje
- 6.Principales trastornos psicológicos en la vejez
 - 1.- Depresión
 - 2.- Demencias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMI

- 1.Cambios en la fisionomía humana producto del enve
 - 1.- Cambios en el aspecto exterior
 - 2.- Cambios en la composición corporal
 - 3.- Cambios en los signos vitales
 - 4.- Cambios en los órganos de los sentidos
 - 5.- Cambios en el aparato circulatorio, digestivo y e
 - 6.- Cambios en el sistema endocrino, el sistema inr
 - 7.- Cambios en el sistema musculoesquelético
- 2.Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

+ Información Gratis

1.- Enfermedades más frecuentes en el adulto mayor

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL

1. Jubilación

1.- El proceso

2.- Los determinantes

3.- La preparación para la jubilación

4.- La jubilación tardía

2. Ocio y tiempo libre en el anciano

1.- La importancia de realizar actividades

2.- Cómo se ocupa

3.- Factores que influyen en la motivación hacia las

MÓDULO 2. APLICACIÓN DE LA AC

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS CUALIDADES FÍSICAS BA

1. La conciencia corporal y las capacidades perceptiva

1.- Conciencia corporal

2.- Desarrollo de las capacidades perceptivo-motric

2. Las habilidades motrices

1.- Desplazamientos

2.- Saltos

3.- Giros

+ Información Gratis

- 4.- Lanzamientos
- 5.- Recepciones
- 3.Cualidades o capacidades físicas
 - 1.- Resistencia
 - 2.- Flexibilidad
 - 3.- Fuerza
 - 4.- Velocidad
- 4.Actividades físico artísticas expresivas
- 5.El ritmo a través del movimiento en las metodologías
- 6.La danza como manifestación expresiva
- 7.Influencia de la música en la actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPO

- 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
 - 1.- Recomendaciones generales
 - 2.- Contraindicaciones
- 6.Adaptación de la actividad física ante diferentes ano

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTRODUCCIÓN A LA GERON

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 SESI

1. Componentes de la actividad física en la Tercera Ed
2. Estructura de la sesión de Gerontogimnasia
 - 1.- Calentamiento
 - 2.- Fase principal
 - 3.- Vuelta a la calma
3. Beneficios según los tipos de ejercicios en Gerontog
 - 1.- Ejercicios de resistencia o aeróbicos
 - 2.- Ejercicios de fortalecimiento y musculación
 - 3.- Ejercicios de equilibrio
 - 4.- Ejercicios de flexibilidad
 - 5.- Capacidades coordinativas
4. Actividades tipo en la realización de la Gerontogimn:
 - 1.- Actividades de resistencia o aeróbicas

+ Información Gratis

- 2.- Actividades de fortalecimiento y musculación
- 3.- Ejercicios de esfuerzo y equilibrio
- 4.- Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS DE GRUPO EN LA

- 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 a
- 8.Clasificación de las técnicas de grupo

MÓDULO 3. LESIONES EN LA ACT

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES EN LA ACTIVIDAD

- 1.Lesiones deportivas. Concepto
 - 1.- Prevención de las lesiones deportivas
 - 2.- Tratamiento de las lesiones deportivas
- 2.Lesiones en extremidades inferiores
 - 1.- Lesiones en la pierna
 - 2.- Lesiones en el pie

+ Información Gratis

- 3.- Lesiones en el muslo
- 4.- Lesiones en la rodilla
- 3.Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1.- Lesiones en extremidad superior
 - 2.- Lesiones en hombro
- 4.Lesiones en los niños
 - 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as
- 5.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones depor
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas d
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales comple

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

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

+ Información Gratis

3.- Golpe de calor

+ Información Gratis