



# PROGRAMA FORMATIVO

## Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores (FEDERADO)

## Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores (FEDERADO)

Duración: 200 horas

Precio: 199 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. 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 con el sector de la tercera edad con el objetivo de garantizar su bienestar y mejorar su calidad de vida.

### A quién va dirigido

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.

## 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 que 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

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) accediendo automáticamente a la Federación como PROFESIONAL FEDERADO con validez a nivel Europeo (los datos del alumno aparecerán junto al número de Licencia Federativa en la web de la Federación), pudiendo además si se desea solicitar el Carnet de Federado para lo que sólo se tendrían que abonar las tasas de expedición del Carnet.



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**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 EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

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. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores (FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. DEFINICIÓN, FISIOLOGÍA 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. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- - ¿Cómo cambia nuestro cuerpo?
- - Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

#### TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- - 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

## Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores (FEDERADO)

- - 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

### 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 negociación

### 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 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

## Monitor de Animación y Actividad Física con Personas Mayores (FEDERADO)

- - Recomendaciones didácticas de la actividad física para mayores
- - Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en perso 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
- - Selección de tareas a realizar
- - Selección de los métodos de enseñanza
- - Evaluación continua del programa
- - La sesión