



MONITOR DE GERONTOGIMNASIA

NUT050
www.inensal.com



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

La formación de **Monitor de Gerontogimnasia** va dirigida a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos en el ámbito de la práctica de la actividad física en personas mayores. A lo largo de la formación, el alumno estudiará los procesos y cambios que intervienen en el envejecimiento físico y psicológico del cuerpo humano. Todo ello, le permitirá al estudiante reconocer las partes anatómicas del cuerpo de la persona de la tercera edad que pueden precisar la aplicación de actividades físicas y ejercicios específicos. Una vez adquiridos estos conocimientos, el temario profundizará en los diferentes tipos de gimnasia y sus adaptaciones según el perfil de cada persona, por lo que el alumno se capacitará para realizar una evaluación del estado físico y mental de cada paciente y, a la par, para diseñar una serie de ejercicios personalizados que cubran sus necesidades. Asimismo, el alumno aprenderá a desarrollar una sesión de gerontogimnasia grupal y deberá adquirir nociones sobre posibles lesiones y primeros auxilios.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.



IMPORTE

Importe Original: 840€

Importe Actual: 420€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MONITOR DE GERONTOGIMNASIA", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.



CONTENIDO FORMATIVO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
 - Posición anatómica
 - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - Sistema óseo y funciones
 - Aparato respiratorio
 - Sistema cardiovascular
 - Aparato digestivo
 - Aparato renal
 - Sistema endocrino
 - Sistema nervioso
 - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ENVEJECIMIENTO

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

- Geriátrica y gerontología
- Introducción a la psicogerontología

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
 - Procesos de pérdida: el duelo
 - 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
 - Memoria
 - Aprendizaje
 - Funcionamiento Intelectual y el lenguaje
6. Principales trastornos psicológicos en la vejez
 - Depresión
 - Demencias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

1. Jubilación
 - El proceso
 - Los determinantes
 - La preparación para la jubilación
 - La jubilación tardía
2. Ocio y tiempo libre en el anciano
 - La importancia de realizar actividades
 - Cómo se ocupa
 - Factores que influyen en la motivación hacia las actividades

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
 - Conciencia corporal
 - Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices
2. Las habilidades motrices
 - Desplazamientos
 - Saltos
 - Giros
 - Lanzamientos
 - Recepciones
3. Cualidades o capacidades físicas
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Fuerza
 - Velocidad
4. Actividades físico artísticas expresivas
5. El ritmo a través del movimiento en las metodologías activas de educación musical
6. La danza como manifestación expresiva
7. 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
 - Recomendaciones generales
 - Contraindicaciones
6. 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
 - Calentamiento
 - Fase principal
 - Vuelta a la calma
3. Beneficios según los tipos de ejercicios en Gerontogimnasia
 - Ejercicios de resistencia o aeróbicos
 - Ejercicios de fortalecimiento y musculación
 - Ejercicios de equilibrio
 - Ejercicios de flexibilidad
 - Capacidades coordinativas
4. Actividades tipo en la realización de la Gerontogimnasia
 - Actividades de resistencia o aeróbicas
 - Actividades de fortalecimiento y musculación
 - Ejercicios de esfuerzo y equilibrio
 - 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

MÓDULO 3. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Lesiones deportivas. Concepto
 - Prevención de las lesiones deportivas
 - Tratamiento de las lesiones deportivas
2. Lesiones en extremidades inferiores
 - Lesiones en la pierna
 - Lesiones en el pie
 - Lesiones en el muslo
 - Lesiones en la rodilla
3. Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - Lesiones en extremidad superior

- Lesiones en hombro
- 4. Lesiones en los niños
 - Lesiones más frecuente en los niños/as
- 5. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

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