



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Gerontogimnasia

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

En la actualidad, el envejecimiento de la población en las sociedades avanzadas es una realidad. La esperanza de vida crece constantemente, lo cual genera una gran demanda dentro de los profesionales de la salud y los cuidados que han de atender a una gran cantidad de usuarios con achaques propios de la edad. Uno de los cuidados fundamentales parte de la actividad física, puesto que el ejercicio físico controlado y programado se considera uno de los factores que más va a contribuir a que las personas mayores disfruten de una mayor vitalidad y calidad de vida. A partir de este curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para desarrollar las técnicas relacionadas con la gerontogimnasia, con el fin de proporcionar a las personas mayores una oportunidad adaptada y adecuada para el fomento de su actividad física y, por tanto, de una mejora tanto a nivel físico así como psicológico.

CONTENIDOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ENVEJECIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
3. - Procesos de pérdida: el duelo
4. - Evolución de la afectividad. Teorías explicativas
5. El autoconcepto y la autoestima en la vejez
6. Cambios en la personalidad
7. Cambios en el funcionamiento cognitivo
8. - Memoria
9. - Aprendizaje
10. - Funcionamiento Intelectual y el lenguaje
11. Principales trastornos psicológicos en la vejez
12. - Depresión
13. - Demencias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

1. Jubilación
2. - El proceso
3. - Los determinantes
4. - La preparación para la jubilación
5. - La jubilación tardía
6. Ocio y tiempo libre en el anciano
7. - La importancia de realizar actividades
8. - Cómo se ocupa
9. - 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
2. - Conciencia corporal
3. - Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices
4. Las habilidades motrices
5. - Desplazamientos
6. - Saltos
7. - Giros
8. - Lanzamientos
9. - Recepciones
10. Cualidades o capacidades físicas
11. - Resistencia
12. - Flexibilidad
13. - Fuerza
14. - Velocidad
15. Actividades físico artísticas expresivas
16. El ritmo a través del movimiento en las metodologías activas de educación musical
17. La danza como manifestación expresiva
18. 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
6. - Recomendaciones generales
7. - Contraindicaciones
8. 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
3. - Calentamiento
4. - Fase principal
5. - Vuelta a la calma
6. Beneficios según los tipos de ejercicios en Gerontogimnasia
7. - Ejercicios de resistencia o aeróbicos
8. - Ejercicios de fortalecimiento y musculación
9. - Ejercicios de equilibrio
10. - Ejercicios de flexibilidad
11. - Capacidades coordinativas

12. Actividades tipo en la realización de la Gerontogimnasia
13. - Actividades de resistencia o aeróbicas
14. - Actividades de fortalecimiento y musculación
15. - Ejercicios de esfuerzo y equilibrio
16. - 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
2. - Prevención de las lesiones deportivas
3. - Tratamiento de las lesiones deportivas
4. Lesiones en extremidades inferiores
5. - Lesiones en la pierna
6. - Lesiones en el pie
7. - Lesiones en el muslo
8. - Lesiones en la rodilla
9. Lesiones en extremidades superiores y tronco

10. - Lesiones en extremidad superior
11. - Lesiones en hombro
12. Lesiones en los niños
13. - Lesiones más frecuente en los niños/as
14. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
15. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
16. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
17. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
18. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es