



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores**





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**



**QS, sello de excelencia académica**  
Edusport: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



[Ver curso en la web](#)

**EDU  
SPORT**

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORTS



SPORTS

SPORTS

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver curso en la web](#)

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

# Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

**EDU  
SPORT**

**EDUSPORT**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
Firma del Alumno/a

**EDU**  
**NOMBRE DEL AREA MANAGER**  
La Dirección Académica

**ISO** **ISO** **IQNET**  
LTD

Con el aval de Granada, Categoría Especial del Consejo Examinador y Social de la UNED (Plan Propiedad 9045)

[Ver curso en la web](#)

## Descripción

---

Este Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores se enfoca en promover la salud y el bienestar de esta población a través de la actividad física y una buena nutrición. A lo largo de la formación adquirirás conocimientos en salud deportiva, aprenderás sobre envejecimiento saludable y explorarás diversas actividades físicas diseñadas específicamente para este grupo de edad. También desarrollarás habilidades en la programación de juegos y actividades recreativas, así como en animación sociocultural para enriquecer la vida de los adultos mayores. Además, explorarás disciplinas como el yoga, el pilates y el tai chi, que ofrecen beneficios significativos para esta población.

## Objetivos

---

- Comprender los principios fundamentales de la salud deportiva y su aplicación en adultos y mayores.
- Adquirir conocimientos sólidos sobre nutrición y su relevancia en la práctica deportiva en este grupo de edad.
- Desarrollar habilidades para diseñar programas de actividad física que promuevan un envejecimiento saludable.
- Evaluar y mejorar la condición física en adultos mayores a través de métodos específicos.
- Dominar la programación de juegos y actividades recreativas adaptadas a este público.
- Aprender técnicas de animación sociocultural para enriquecer la vida de las personas mayores.
- Explorar y aplicar disciplinas como el yoga, el pilates o el tai chi para mejorar la salud y el bienestar.

## A quién va dirigido

---

Este Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores está exclusivamente dirigido a estudiantes o graduados universitarios que quieran ampliar y actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades formativas o profesionales relacionadas con la promoción de salud y bienestar a través de la actividad física en adultos mayores.

## Para qué te prepara

---

Este Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores te prepara para diseñar y liderar programas de actividad física adaptados a adultos y mayores, considerando sus necesidades y limitaciones. Aprenderás a promover un envejecimiento saludable, mejorar la condición física, y la calidad de vida, ofrecer pautas nutricionales adecuadas y fomentar la participación activa en actividades recreativas.

## Salidas laborales

---

Con este Máster en Actividad física para la Salud para personas Adultas y Mayores estarás preparado para trabajar en centros de salud deportiva, centros de bienestar para personas mayores, residencias de ancianos, organizaciones recreativas y en tu propia práctica privada, así como en puestos relacionados con la promoción de salud y educación física de adultos mayores.

[Ver curso en la web](#)

# TEMARIO

---

## MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. Lesiones en extremidades inferiores
3. Lesiones en extremidades superiores y tronco
4. Lesiones en los niños
5. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
2. Introducción al masaje deportivo
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
5. Drenaje linfático manual

6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética
7. Criomasaaje y Criocinética
8. Shiatsu. Masaaje japonés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
3. Otros vendajes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
2. Beneficios de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
4. Cineantropometría
5. Ayudas ergogénicas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

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

### MÓDULO 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA MIOLOGÍA

1. La Miología
2. Diferentes tipos de Tejido Muscular
3. Principales características del tejido muscular
4. Características del Músculo esquelético
5. Elementos y características de las uniones musculares
6. El tono y la fuerza muscular Características principales
7. La contracción muscular Características principales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

1. El uso de energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasa en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico

5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL EJERCICIO FÍSICO Y LA FISIOLÓGÍA DEL DEPORTE

1. La fisiología en la práctica de ejercicio físico
2. Características del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas presentes durante el ejercicio físico
4. La fatiga durante la práctica de ejercicio físico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para una correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertermia y la deshidratación Efectos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas utilizados con fines ergogénicos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergogénica
7. El dopaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. El rendimiento deportivo
2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
3. Nutrición para el entrenamiento
4. Nutrición para la recuperación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de actividad física en la niñez
2. La práctica de actividad física en la adolescencia
3. La práctica de actividad física en la edad adulta
4. La práctica de actividad física en la tercera edad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIÓN DE LA NUTRICIÓN DE PRECISIÓN

1. ¿Cómo aplicar la nutrición de precisión?
2. Dietas personalizadas en consulta
3. Nutrigenómica del deporte

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL

1. Concepto de Coaching
2. El origen del coaching deportivo
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

#### MÓDULO 3. ENVEJECIMIENTO EN ADULTOS MAYORES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO. TERMINOLOGÍA. TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

1. Definición
2. Envejecimiento poblacional
3. Otros conceptos destacados: Geriátrica y gerontología
4. Diferentes conceptos de edad
5. Teorías del envejecimiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. 1.Cambios fisiológicos en la vejez
2. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
3. El autoconcepto y la autoestima en la vejez
4. Cambios en la personalidad
5. Cambios en el funcionamiento cognitivo
6. Principales trastornos psicológicos en la vejez

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES GERIÁTRICAS

1. Introducción a las enfermedades geriátricas
2. Enfermedades osteoarticulares
3. Hipertensión arterial
4. Diabetes mellitus
5. Los sentidos de la vista y del oído
6. Temblor y parkinson

7. Accidentes cerebro vasculares
8. Depresión
9. La demencia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES FÍSICA DE COORDINACIÓN Y PSICOMOTRICIDAD EN PERSONAS MAYORES

1. Concepto de psicomotricidad
2. Psicomotricidad y calidad de vida
3. Ejercicios para trabajar aspectos específicos en psicomotricidad y la valoración psicomotriz

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN PRO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1. Características específicas de la motivación y el aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas
2. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas del domicilio
3. Memoria, atención, razonamiento, orientación espacial, temporal y personal, razonamiento

#### MÓDULO 4. ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

##### 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. Prevención 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
4. Ejercicios para mejorar la condición física
5. Ejemplo de progresión con máquinas
6. Juegos varios para mayores

#### MÓDULO 5. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL EN PERSONAS MAYORES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON PERSONAS MAYORES

1. Desarrollo histórico de la animación sociocultural
2. Orígenes de la animación sociocultural
3. ¿Qué es la animación sociocultural?

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL EN LA ACTIVIDAD CON PERSONAS MAYORES

1. El animador sociocultural
2. La profesión de Animador
3. Perfiles de la profesión de animador

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS 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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ELABORACIÓN DE PROGRAMAS Y PROYECTOS PARA LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

1. Clasificación de conceptos
2. La elaboración de proyectos de Animación Sociocultural
3. Proceso de elaboración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN, LA COMUNICACIÓN, LA NEGOCIACIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Técnicas para fomentar la participación
2. Técnicas para fomentar la comunicación
3. Técnicas para abordar el conflicto y la negación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA JUBILACIÓN. EL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

1. Jubilación
2. Ocio y tiempo libre en el anciano
3. La Animación sociocultural: un instrumento para la convivencia, participación y el desarrollo de los mayores

#### MÓDULO 6. ACTIVIDADES DEPORTIVAS BENEFICIOSAS EN ADULTOS MAYORES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SESIONES DE TAI CHI

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE HATHA YOGA

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga
2. Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes:
3. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
4. Integración de las distintas variables
5. Criterios de programación
6. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
7. Estructura del programa y de la sesión de yoga

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CÓMO DESARROLLAR UNA SESIÓN DE CHI KUNG

1. Iniciación
2. Etapas en el aprendizaje
3. Organizar una sesión

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AERÓBIC Y EL STEP

1. El aeróbic
2. El Step

3. Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
4. Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
5. Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
6. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic o Step

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL

1. Objetivos de los ejercicios de gimnasia correctiva
2. Ejercicios de gimnasia correctiva
3. Estiramientos
4. El Pilates

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Teléfonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

#### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group