ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Actividad Física al Aire Libre y en Parques: Circuitos, Rutas Urbanas y Espacios Saludables

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



# Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

**Centro acreditado**
Universidad EUNEIZ

**100 % online**
Campus virtual propio

**Equipo docente**
Disponible todo el curso



# Metodología de estudio

**Campus virtual propio**
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

**Aprendizaje autónomo, pero acompañado**
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

**Contenido del curso en PDF**
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

**Abstract de cada tema**
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

**Presentación con los aspectos clave**
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

**Cuestionarios de evaluación**
De respuesta múltiple, uno por tema.



# Campus virtual

### Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

### Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

### Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

### Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

### Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

### Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



# Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Actividad Física al Aire Libre y en Parques: Circuitos, Rutas Urbanas y Espacios Saludables de ICUFOR. En un contexto donde la promoción de hábitos saludables y el aprovechamiento de entornos urbanos y naturales cobran cada vez mayor relevancia, este programa te permitirá posicionarte como profesional especializado en un sector en plena expansión y con alta demanda social.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos científicos de la actividad física exterior, comprendiendo las respuestas fisiológicas y beneficios psicológicos asociados al ejercicio en espacios abiertos. Dominarás el diseño e implementación de circuitos en parques públicos, desde la selección del equipamiento hasta la dinamización de grupos heterogéneos.

Duración
**50 horas**

Créditos
**2 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Conocer los fundamentos científicos, históricos y normativos de la actividad física al aire libre, identificando sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales en distintas poblaciones.

Identificar las competencias profesionales necesarias para la prescripción segura del ejercicio en entornos exteriores, diferenciando las necesidades específicas de cada perfil de practicante.

Diseñar circuitos de ejercicio en parques y espacios públicos, aplicando principios metodológicos de programación, selección de equipamiento y distribución espacial de estaciones.

Dominar las técnicas de dinamización, liderazgo y gestión de grupos heterogéneos en sesiones al aire libre, implementando estrategias de individualización, adherencia y prevención de riesgos.

Elaborar rutas urbanas activas saludables, integrando criterios técnicos de trazado, señalización, accesibilidad universal y herramientas digitales para su diseño y difusión.

Fundamentar la configuración y el acondicionamiento de espacios saludables promotores de actividad física, relacionando elementos de urbanismo activo, diseño inclusivo y confort ambiental.

Aplicar herramientas e indicadores validados para la evaluación integral de circuitos, rutas urbanas y espacios saludables, analizando datos de uso, rendimiento, impacto en salud y satisfacción de los usuarios.

Comprender los modelos de gestión, sostenibilidad y coordinación interinstitucional de infraestructuras deportivas exteriores, incorporando tendencias emergentes y buenas prácticas internacionales en entornos urbanos activos.

# Temario

## 01 Fundamentos científicos y conceptuales de la actividad física al aire libre

1.1. Evolución histórica y contextualización de la actividad física en espacios exteriores
1.2. Bases fisiológicas y beneficios para la salud de la práctica deportiva en entornos naturales y urbanos
1.3. Marco normativo y regulación de la actividad física en espacios públicos
1.4. Perfil competencial del profesional especializado en actividad física al aire libre
1.5. Poblaciones diana y valoración funcional del practicante en entornos exteriores

# Temario

## 02 Diseño, planificación e implementación de circuitos de ejercicio en parques y espacios exteriores

2.1. Concepto y tipología de los circuitos de actividad física al aire libre
2.2. Principios metodológicos para el diseño de circuitos en entornos exteriores
2.3. Equipamiento e infraestructuras para circuitos en parques públicos
2.4. Selección y organización de estaciones según objetivos de entrenamiento
2.5. Programación de sesiones y periodización del entrenamiento en circuitos exteriores
2.6. Dinamización y dirección de grupos en circuitos al aire libre
2.7. Prevención de riesgos y protocolos de seguridad en la práctica de circuitos
2.8. Evaluación de la efectividad de los circuitos: indicadores de rendimiento y herramientas de seguimiento

# Temario

## 03 Rutas urbanas activas: planificación, señalización y promoción de itinerarios saludables

3.1. Concepto y fundamentación de las rutas urbanas como herramienta de promoción de la salud
3.2. Criterios técnicos para el diseño y trazado de rutas urbanas saludables
3.3. Herramientas digitales y aplicaciones tecnológicas para el diseño y difusión de rutas
3.4. Programación de actividades y dinamización comunitaria en torno a las rutas urbanas
3.5. Evaluación del uso, impacto en salud y satisfacción de los usuarios de las rutas urbanas

# Temario

## 04 Espacios saludables: configuración, gestión y evaluación de entornos urbanos promotores de actividad física

4.1. Concepto de espacio saludable: marco teórico, ciudades saludables y urbanismo activo
4.2. Tipología y caracterización de espacios urbanos promotores de la actividad física
4.3. Criterios de diseño y acondicionamiento de espacios saludables
4.4. Modelos de gestión y sostenibilidad de los espacios saludables
4.5. Programas de actividad física comunitaria vinculados a los espacios saludables
4.6. Herramientas e indicadores para la evaluación integral de los espacios saludables
4.7. Tendencias emergentes y buenas prácticas internacionales en el desarrollo de entornos urbanos activos

# Titulación y certificados

## Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

## Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.




Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

# Proceso de matriculación

**1** **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

**2** **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

**3** **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



# Métodos de pago

**Pago único**
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

**Seguridad**
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

**Flexibilidad**
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

**Acceso inmediato**
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

**Simplicidad**
Matrícula y pago en dos pasos.

**Facturación**
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



# ¿Por qué elegir ICUFOR?

**01**

### Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

**02**

### Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

**03**

### Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

**04**

### Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

**05**

### Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

# ¿Por qué elegir ICUFOR?

06
### Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
### El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
### Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
### Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
### Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

# ¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.


www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519


Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

