ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividad Física en la Infancia y la Adolescencia: Desarrollo Motor, Recomendaciones y Prevención del Sedentarismo

6 ECTS | 150 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



Especialízate con este programa formativo diseñado para profesionales que desean profundizar en el conocimiento científico sobre la actividad física durante las etapas más determinantes del desarrollo humano. En ICUFOR comprendemos la creciente preocupación social por los hábitos sedentarios en niños y adolescentes, así como la necesidad de formar especialistas capaces de diseñar intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida activos desde edades tempranas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos biológicos y fisiológicos del crecimiento y la maduración infantojuvenil, identificando las características de cada etapa evolutiva y sus implicaciones para la práctica de actividad física.

Fundamentar los beneficios de la actividad física para la salud integral de niños y adolescentes, relacionando la evidencia científica disponible con las dimensiones física, mental, cognitiva y social.

Identificar los determinantes individuales, familiares, sociales y ambientales del comportamiento sedentario en menores, distinguiendo sus consecuencias sobre la salud y su interacción con los niveles de actividad física.

Diseñar programas de actividad física adaptados a cada etapa del desarrollo infantojuvenil, incorporando criterios de seguridad, progresión, inclusión y atención a necesidades específicas.

Analizar el desarrollo motor desde la infancia hasta la adolescencia, diferenciando las fases evolutivas, los patrones motores fundamentales y los factores que condicionan su adquisición.

Conocer las recomendaciones nacionales e internacionales de actividad física para la población infantojuvenil, describiendo su grado de cumplimiento y los factores asociados a su incumplimiento.

Dominar los principales métodos, instrumentos y baterías de evaluación de la actividad física, la condición física y el desarrollo motor en población infantojuvenil, aplicando criterios de selección adecuados al contexto y la edad.

Elaborar estrategias de intervención multicontextuales para la prevención del sedentarismo, justificando el papel de la educación física escolar y la coordinación entre agentes educativos en la promoción de estilos de vida activos.

Temario

01 Fundamentos biológicos y fisiológicos del crecimiento y el desarrollo durante la infancia y la adolescencia

1.1. Conceptos fundamentales de crecimiento, maduración y desarrollo en la edad pediátrica
1.2. Etapas del desarrollo biológico desde el nacimiento hasta la adolescencia tardía
1.3. Desarrollo de los principales sistemas orgánicos implicados en la actividad física
1.4. Evolución de la composición corporal durante la infancia y la adolescencia
1.5. Diferencias individuales en los ritmos de maduración biológica y sus implicaciones para la práctica de actividad física

Temario

02 Desarrollo motor en la infancia: modelos teóricos, fases evolutivas y factores determinantes

2.1. Concepto de desarrollo motor y su relevancia en el contexto de la actividad física infantil
2.2. Principales marcos teóricos explicativos del desarrollo motor
2.3. Fases del desarrollo motor según el modelo de Gallahue y sus características definitorias
2.4. Habilidades motrices fundamentales: clasificación y análisis de los patrones básicos de movimiento
2.5. Factores biológicos, ambientales y socioculturales que influyen en el desarrollo motor infantil
2.6. Competencia motriz real y percibida: implicaciones para la adherencia a la actividad física
2.7. Periodos sensibles y ventanas de oportunidad para el aprendizaje motor en las diferentes etapas de la infancia

Temario

03 Desarrollo motor en la adolescencia: maduración, capacidades físicas y especialización del movimiento

3.1. Transición de las habilidades motrices fundamentales a las habilidades especializadas durante la adolescencia
3.2. Influencia de los cambios puberales sobre las capacidades físicas y la coordinación motriz
3.3. Evolución de las capacidades condicionales en la adolescencia
3.4. Modelos de desarrollo atlético a largo plazo y riesgos de la especialización deportiva temprana
3.5. Trastorno del desarrollo de la coordinación en la adolescencia: identificación, evaluación e implicaciones para la actividad física

Temario

04 Beneficios de la actividad física para la salud integral de niños y adolescentes

4.1. Estado actual de la evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física en la población infantojuvenil
4.2. Beneficios para la salud física: composición corporal, salud ósea y perfil cardiometabólico
4.3. Beneficios para la salud mental y el bienestar emocional en la infancia y la adolescencia
4.4. Impacto de la actividad física sobre el rendimiento cognitivo y el desempeño académico
4.5. Beneficios sociales: desarrollo de habilidades interpersonales, cooperación y valores a través de la práctica física
4.6. Relación dosis-respuesta: intensidad, frecuencia y duración necesarias para la obtención de beneficios en salud

Temario

05 Recomendaciones internacionales y nacionales de actividad física para la infancia y la adolescencia

5.1. Evolución histórica de las recomendaciones de actividad física para la población infantojuvenil
5.2. Directrices vigentes de la Organización Mundial de la Salud según grupo de edad
5.3. El paradigma de las 24 horas de movimiento: integración de actividad física, comportamiento sedentario y sueño
5.4. Recomendaciones complementarias de otras instituciones internacionales y nacionales
5.5. Grado de cumplimiento de las recomendaciones: datos epidemiológicos actuales
5.6. Controversias, limitaciones y retos actuales en la formulación de recomendaciones de actividad física para menores

Temario

06 Sedentarismo y comportamiento sedentario en la infancia y la adolescencia: epidemiología, determinantes y consecuencias

6.1. Definición y diferenciación conceptual entre inactividad física, sedentarismo y comportamiento sedentario
6.2. Epidemiología del sedentarismo infantojuvenil: prevalencia y tendencias a nivel global y nacional
6.3. Determinantes individuales del comportamiento sedentario en niños y adolescentes
6.4. Determinantes familiares y sociales del sedentarismo en la población joven
6.5. Determinantes ambientales y contextuales del comportamiento sedentario
6.6. El papel de las tecnologías digitales y el tiempo de pantalla como vectores principales de sedentarismo
6.7. Consecuencias del sedentarismo prolongado sobre la salud física, mental y social durante la infancia y la adolescencia
6.8. Interacción entre comportamiento sedentario y niveles de actividad física: independencia de constructos e implicaciones para la intervención

Temario

07 Evaluación de la actividad física, la condición física y el desarrollo motor en población infantojuvenil

7.1. Principios generales y consideraciones éticas en la evaluación de la actividad física y la condición física en menores
7.2. Métodos e instrumentos de medición de los niveles de actividad física en niños y adolescentes
7.3. Baterías de evaluación de la condición física relacionada con la salud en el ámbito infantojuvenil
7.4. Instrumentos estandarizados de evaluación del desarrollo motor y la competencia motriz
7.5. Evaluación del comportamiento sedentario y del tiempo de pantalla en la infancia y la adolescencia
7.6. Interpretación de resultados, establecimiento de valores normativos y comunicación de hallazgos a familias y profesionales

Temario

08 Diseño y programación de actividades físicas adaptadas a las diferentes etapas del desarrollo infantojuvenil

8.1. Principios generales del entrenamiento y la programación de actividad física aplicados a la población infantojuvenil
8.2. Diseño de programas de estimulación motriz y actividad física para la primera infancia (0-5 años)
8.3. Programación de actividades físicas para la etapa escolar (6-11 años)
8.4. Programación de actividades físicas para la adolescencia (12-17 años)
8.5. Metodologías lúdicas, gamificación y uso de tecnologías como recursos motivacionales en la programación
8.6. Seguridad, prevención de lesiones y contraindicaciones en la práctica de actividad física infantojuvenil
8.7. Criterios de progresión, periodización y seguimiento en los programas de actividad física para menores

Temario

09 Actividad física adaptada e inclusión en población infantojuvenil con necesidades específicas

9.1. Marco conceptual de la actividad física adaptada y la inclusión en el contexto infantojuvenil
9.2. Actividad física para menores con discapacidad
9.3. Actividad física para menores con trastornos del neurodesarrollo
9.4. Actividad física para menores con enfermedades crónicas
9.5. Estrategias de inclusión y diseño universal en programas de actividad física y deporte infantojuvenil

Temario

10 Estrategias y programas de intervención para la prevención del sedentarismo en la infancia y la adolescencia

10.1. Marcos teóricos y modelos de cambio de comportamiento aplicados a la promoción de la actividad física en menores
10.2. Intervenciones en el ámbito escolar para la reducción del sedentarismo y el aumento de la actividad física
10.3. Intervenciones en el ámbito familiar para el fomento de estilos de vida activos
10.4. Intervenciones comunitarias y políticas públicas de promoción de la actividad física infantojuvenil
10.5. Uso de aplicaciones móviles, dispositivos wearables y plataformas digitales como herramientas de intervención
10.6. Evaluación de la efectividad de los programas de intervención
10.7. Buenas prácticas y programas de referencia a nivel nacional e internacional en la prevención del sedentarismo infantojuvenil

Temario

11 El papel de la educación física escolar y los agentes educativos en la promoción de estilos de vida activos

11.1. La educación física como asignatura clave en la adquisición de hábitos de vida activos: fundamentos, carga lectiva y estatus curricular en el sistema educativo español
11.2. Enfoques pedagógicos orientados a la promoción de la salud en la educación física escolar
11.3. Estrategias didácticas para maximizar el tiempo de actividad física moderada-vigorosa durante las sesiones de educación física
11.4. Coordinación entre agentes educativos y contextos de práctica para la promoción de estilos de vida 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 6 créditos ECTS y 150 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

