ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividad Física y Prevención del Sedentarismo en el Alumnado: Programas desde Educación Física

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 el Curso de Formación Permanente en Actividad Física y Prevención del Sedentarismo en el Alumnado: Programas desde Educación Física de ICUFOR, una formación diseñada para profesionales de la educación que desean liderar la transformación hacia centros escolares más activos y saludables. En un contexto donde las conductas sedentarias y el tiempo de pantalla afectan cada vez más a niños y adolescentes, este programa te capacita para convertirte en un agente de cambio capaz de diseñar e implementar estrategias efectivas desde el área de Educación Física.

A lo largo del temario abordarás los fundamentos teóricos del sedentarismo infantojuvenil, su epidemiología y consecuencias multidimensionales, así como los marcos explicativos para promover estilos de vida activos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir los conceptos fundamentales de actividad física, sedentarismo y salud en la población escolar, diferenciando la terminología esencial y los factores determinantes de la práctica.

Analizar la prevalencia y las consecuencias multidimensionales del sedentarismo infantojuvenil, identificando los datos epidemiológicos y las recomendaciones internacionales de referencia.

Conocer los marcos teóricos y modelos explicativos de la promoción de la actividad física, relacionando sus principios con el diseño de intervenciones escolares basadas en la evidencia.

Comprender el papel de la Educación Física como disciplina vertebradora de estilos de vida activos, describiendo estrategias para maximizar el tiempo de compromiso motor del alumnado.

Dominar los instrumentos de evaluación y medición de la actividad física y la conducta sedentaria, aplicándolos de forma rigurosa al contexto educativo.

Diseñar programas de intervención curricular desde la Educación Física, fundamentando su planificación, contenidos y metodología en la evidencia científica y las características del alumnado.

Aplicar estrategias metodológicas y pedagogías activas para la reducción del sedentarismo, incorporando la participación de la comunidad educativa y la coordinación institucional.

Utilizar recursos tecnológicos e innovadores en la promoción de la actividad física escolar, implementando procedimientos de evaluación de programas y transferencia de buenas prácticas.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de la actividad física, el sedentarismo y la salud en la población escolar

1.1. Delimitación conceptual de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte en el contexto educativo
1.2. El sedentarismo como problema de salud pública en la infancia y la adolescencia
1.3. Recomendaciones internacionales de actividad física para niños y adolescentes
1.4. Relaciones entre actividad física, condición física y salud en edad escolar
1.5. Factores determinantes de la práctica de actividad física en el alumnado
1.6. El papel de la escuela como entorno promotor de la salud y la actividad física

Temario

02 Epidemiología del sedentarismo infantojuvenil y análisis de sus consecuencias multidimensionales

2.1. Prevalencia del sedentarismo y la inactividad física en la población escolar a nivel nacional e internacional
2.2. El tiempo de pantalla recreativo como conducta sedentaria predominante en la población escolar
2.3. Consecuencias del sedentarismo sobre la salud integral del alumnado
2.4. Recomendaciones internacionales sobre limitación del tiempo sedentario y del tiempo de pantalla
2.5. Costes sociales, sanitarios y educativos derivados del sedentarismo infantojuvenil

Temario

03 Marcos teóricos y modelos explicativos para la promoción de la actividad física en el contexto escolar

3.1. Teorías del comportamiento aplicadas a la actividad física en niños y adolescentes
3.2. Modelos ecológicos aplicados a la promoción de la actividad física escolar
3.3. Modelo de Educación Física orientada a la salud: el enfoque pedagógico de la materia
3.4. Integración de modelos teóricos para el diseño de intervenciones escolares eficaces
3.5. Implicaciones prácticas de los marcos teóricos para el profesorado de Educación Física

Temario

04 La Educación Física como disciplina vertebradora de la promoción de estilos de vida activos

4.1. La Educación Física en el sistema educativo actual: marco legislativo y curricular
4.2. El doble rol de la Educación Física: contexto de práctica y agente de educación para la salud
4.3. El profesorado de Educación Física como agente promotor de salud en el centro educativo
4.4. Maximización del tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física
4.5. Contribución de la Educación Física al desarrollo de la autonomía del alumnado para la vida activa
4.6. Conexión entre la Educación Física curricular y la actividad física extracurricular y comunitaria
4.7. Retos y oportunidades de la Educación Física para la prevención del sedentarismo en el siglo XXI

Temario

05 Evaluación y medición de la actividad física y la conducta sedentaria en el alumnado

5.1. Principios fundamentales de la evaluación de la actividad física en el contexto escolar
5.2. Instrumentos de medición objetiva de la actividad física y el sedentarismo
5.3. Instrumentos de medición subjetiva: cuestionarios y diarios de actividad física
5.4. Baterías de evaluación de la condición física relacionada con la salud
5.5. Evaluación del tiempo sedentario y del uso de pantallas en niños y adolescentes
5.6. Integración de la evaluación en los programas de intervención escolar

Temario

06 Diseño y programación de intervenciones curriculares desde la Educación Física para la prevención del sedentarismo

6.1. Principios didácticos para el diseño de programas de prevención del sedentarismo desde la Educación Física
6.2. Análisis del contexto como fase previa al diseño de la intervención
6.3. Formulación de objetivos y competencias en programas de actividad física y salud
6.4. Selección y secuenciación de contenidos orientados a la vida activa
6.5. Selección de metodologías y estilos de enseñanza coherentes con los objetivos de salud
6.6. Diseño de unidades didácticas y situaciones de aprendizaje centradas en la prevención del sedentarismo
6.7. Temporalización, progresión y adaptación de los programas a lo largo del curso escolar
6.8. Criterios e instrumentos de evaluación formativa vinculados a los objetivos de salud y actividad física

Temario

07 Estrategias metodológicas y pedagogías activas para la reducción del sedentarismo desde la Educación Física

7.1. Modelos pedagógicos de Educación Física con mayor potencial para la promoción de la actividad física
7.2. Hibridación de modelos pedagógicos para maximizar el compromiso motor y la adherencia
7.3. Descansos activos y cuñas motrices integradas en la jornada escolar
7.4. Recreos activos y dinamización de los espacios de juego no lectivos
7.5. Estrategias de desplazamiento activo al centro escolar
7.6. Estrategias específicas para la inclusión de todo el alumnado en la práctica de actividad física
7.7. Creación de ambientes de aprendizaje motivadores que favorezcan la participación activa

Temario

08 Programas escolares de intervención para la promoción de la actividad física y la reducción del sedentarismo: evidencias y buenas prácticas

8.1. Características de los programas de intervención escolar eficaces basados en la evidencia
8.2. Programas de intervención multicomponente desarrollados en el contexto español
8.3. Programas internacionales de referencia y su adaptación al contexto educativo español
8.4. Proyectos de centro para la promoción de la actividad física: Escuelas Promotoras de Salud
8.5. Programas de intervención específicos para poblaciones escolares vulnerables
8.6. Análisis crítico de las limitaciones y los factores de fracaso en programas de intervención

Temario

09 Implicación de la comunidad educativa y coordinación institucional en la lucha contra el sedentarismo escolar

9.1. El enfoque integral de centro como condición para la eficacia de los programas
9.2. Participación e implicación de las familias en la promoción de la actividad física del alumnado
9.3. Coordinación intersectorial: salud, educación, deporte y urbanismo
9.4. El alumnado como agente activo: programas de liderazgo y mentoría entre iguales
9.5. Sostenibilidad, formación permanente del profesorado y continuidad de los programas a largo plazo

Temario

10 Tecnología, innovación y recursos digitales aplicados a la promoción de la actividad física en el entorno escolar

10.1. Potencial de las tecnologías digitales como herramientas de promoción de la actividad física en Educación Física
10.2. Aplicaciones móviles, plataformas digitales y dispositivos wearables en el contexto escolar
10.3. Exergames, videojuegos activos y recursos tecnológicos innovadores
10.4. Consideraciones éticas, pedagógicas y de protección de datos en el uso de tecnología con menores

Temario

11 Evaluación de programas de intervención, investigación aplicada y transferencia de buenas prácticas

11.1. Fundamentos de la evaluación de programas de promoción de la actividad física escolar
11.2. Diseño de la evaluación: instrumentos, procedimientos de recogida de información y triangulación metodológica
11.3. Análisis e interpretación de los resultados de la evaluación de programas
11.4. La investigación-acción como metodología para la mejora de la práctica docente en Educación Física
11.5. Difusión, transferencia de buenas prácticas y perspectivas de futuro

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

