ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Emocional del Alumnado a través de la Actividad Física: Propuestas para 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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Bienestar Emocional del Alumnado a través de la Actividad Física: Propuestas para Educación Física, un programa diseñado para docentes que desean transformar sus clases en espacios donde el movimiento se convierte en herramienta de desarrollo integral. En un contexto educativo donde la salud mental del alumnado cobra cada vez mayor relevancia, este curso te capacita para responder a las necesidades emocionales desde el área de Educación Física.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos teóricos del bienestar emocional, las bases neuropsicológicas que vinculan ejercicio y emociones, y el desarrollo de competencias socioemocionales en contextos motrices.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar las bases teóricas, neuropsicológicas y normativas del bienestar emocional del alumnado, identificando los modelos, factores y mecanismos que explican la relación entre actividad física y desarrollo emocional en el contexto escolar.

Analizar la singularidad de la Educación Física como espacio privilegiado para la promoción del bienestar emocional, distinguiendo los dominios de acción motriz, los factores favorecedores y las amenazas presentes en las sesiones.

Diseñar propuestas prácticas de juegos cooperativos, actividades expresivas, desafíos físicos y prácticas corporales conscientes, elaborando situaciones de aprendizaje que favorezcan la empatía, la regulación emocional, la autoeficacia y la conexión cuerpo-mente.

Clasificar las competencias socioemocionales y su desarrollo evolutivo, diferenciando los modelos de referencia y su integración curricular en el área de Educación Física.

Dominar metodologías activas e inclusivas orientadas al bienestar emocional, aplicando modelos pedagógicos como el aprendizaje cooperativo, la gamificación, el estilo actitudinal y los modelos de educación deportiva, responsabilidad personal y social, y enseñanza comprensiva.

Desarrollar estrategias docentes para la gestión emocional del alumnado en situaciones de competición, evaluación y exposición corporal, implementando herramientas de comunicación empática y formatos inclusivos que minimicen el malestar y promuevan experiencias emocionalmente seguras.

Objetivos del curso

Identificar las necesidades de atención a la diversidad emocional y al alumnado en situación de vulnerabilidad, aplicando protocolos de detección, acompañamiento individualizado, prevención del acoso y perspectiva de género desde la Educación Física.

Elaborar, implementar y evaluar programas de intervención para el bienestar emocional integrados en la programación didáctica, utilizando instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos que permitan el seguimiento, la retroalimentación y la mejora continua de la práctica docente.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del bienestar emocional en el ámbito educativo

1.1. Aproximación conceptual al bienestar emocional: definición, evolución histórica y diferenciación de constructos afines
1.2. Modelos teóricos de referencia para la comprensión del bienestar emocional del alumnado
1.3. Factores determinantes del bienestar emocional en la infancia y la adolescencia
1.4. Marco normativo y curricular: la dimensión emocional en la legislación educativa vigente
1.5. El papel del profesorado como agente promotor del bienestar emocional del alumnado

Temario

02 Bases neuropsicológicas de la relación entre actividad física, ejercicio y emociones

2.1. Fundamentos de neurociencia afectiva aplicada al ámbito educativo
2.2. Mecanismos neurobiológicos implicados en la respuesta emocional durante la actividad física
2.3. Efectos psicológicos de la actividad física sobre el estado emocional del alumnado
2.4. Diferencias evolutivas en la respuesta emocional al ejercicio según la etapa educativa
2.5. Evidencia científica actualizada sobre actividad física y bienestar emocional en población escolar
2.6. Riesgos potenciales de la actividad física sobre el bienestar emocional: situaciones de malestar, frustración y exclusión

Temario

03 Competencias socioemocionales: desarrollo evolutivo e integración curricular en Educación Física

3.1. Definición y clasificación de las competencias socioemocionales: modelos de referencia
3.2. Conciencia emocional: identificación y comprensión de las propias emociones y las ajenas en contextos motrices
3.3. Regulación emocional: estrategias de autorregulación aplicables a situaciones de actividad física y deporte escolar
3.4. Autonomía emocional y competencia social en la práctica motriz
3.5. Competencias para la vida y el bienestar: transferencia de los aprendizajes emocionales a otros contextos vitales
3.6. Desarrollo evolutivo de las competencias socioemocionales y su articulación con los objetivos curriculares de Educación Física

Temario

04 La Educación Física como espacio privilegiado para la promoción del bienestar emocional

4.1. Singularidad de la Educación Física frente a otras áreas curriculares en el abordaje emocional
4.2. Dominios de acción motriz y su potencial emocional según la praxiología motriz
4.3. El clima motivacional en las clases de Educación Física y su incidencia en el bienestar emocional
4.4. Factores que potencian el bienestar emocional en las sesiones de Educación Física
4.5. Factores que amenazan el bienestar emocional del alumnado en Educación Física
4.6. La percepción subjetiva del alumnado sobre su experiencia emocional en Educación Física
4.7. Análisis de buenas prácticas internacionales en Educación Física orientada al bienestar emocional

Temario

05 Metodologías activas e inclusivas en Educación Física orientadas al bienestar emocional del alumnado

5.1. Principios metodológicos generales para una Educación Física emocionalmente positiva
5.2. Aprendizaje cooperativo en Educación Física como promotor de emociones positivas y cohesión grupal
5.3. Gamificación y aprendizaje basado en juegos: motivación intrínseca y disfrute en las clases de Educación Física
5.4. Modelo de educación deportiva (Sport Education) y su contribución al desarrollo afectivo
5.5. Modelo de responsabilidad personal y social (TPSR) de Hellison: autonomía, empatía y liderazgo emocional
5.6. Modelo comprensivo de enseñanza deportiva (TGfU) y la toma de decisiones desde la inteligencia emocional
5.7. Estilo actitudinal: la actitud como eje vertebrador del aprendizaje motor y emocional
5.8. Criterios para la selección y combinación de metodologías en función de los objetivos emocionales de la sesión

Temario

06 Propuestas prácticas de juegos cooperativos, actividades expresivas y desafíos físicos para el desarrollo emocional

6.1. Diseño de situaciones de aprendizaje orientadas al bienestar emocional: criterios y procedimientos
6.2. Juegos cooperativos para el desarrollo de la empatía, la confianza y la cohesión grupal
6.3. Actividades de expresión corporal y danza para la identificación y comunicación de emociones
6.4. Circuitos y desafíos físicos orientados a la superación personal y la construcción de autoeficacia
6.5. Juegos y dinámicas para la gestión de la frustración, la aceptación del error y la tolerancia a la incertidumbre
6.6. Propuestas de actividades en el medio natural orientadas al bienestar emocional
6.7. Banco de recursos y fichas didácticas organizadas por competencia emocional y etapa educativa

Temario

07 Prácticas corporales conscientes aplicadas a la Educación Física: mindfulness, yoga y técnicas de relajación

7.1. Fundamentos teóricos de las prácticas corporales conscientes y su justificación en el currículo de Educación Física
7.2. Mindfulness en movimiento: propuestas de atención plena adaptadas a las sesiones de Educación Física
7.3. Yoga educativo: adaptaciones de posturas, secuencias y dinámicas para el aula de Educación Física
7.4. Técnicas de relajación y vuelta a la calma con enfoque emocional
7.5. Integración de las prácticas conscientes en la estructura de la sesión de Educación Física: inicio, desarrollo y vuelta a la calma

Temario

08 Gestión emocional del alumnado en situaciones motrices de competición, evaluación y exposición corporal

8.1. Emociones asociadas a la competición deportiva escolar: análisis y comprensión del fenómeno
8.2. Estrategias docentes para una competición saludable que promueva el bienestar emocional
8.3. Impacto emocional de los procesos de evaluación y calificación en Educación Física
8.4. La exposición corporal como fuente de vulnerabilidad emocional en la adolescencia
8.5. Herramientas de comunicación docente para el acompañamiento emocional del alumnado

Temario

09 Atención a la diversidad emocional y al alumnado en situación de vulnerabilidad desde la Educación Física

9.1. Diversidad emocional en el aula de Educación Física: conceptualización y principios de actuación
9.2. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y su dimensión emocional en Educación Física
9.3. Alumnado en situación de vulnerabilidad social y emocional: detección e intervención desde la Educación Física
9.4. Prevención y abordaje del acoso escolar a través de la actividad física y el deporte
9.5. Perspectiva de género y bienestar emocional en Educación Física
9.6. Coordinación con equipos de orientación, familias y otros agentes educativos para la atención emocional integral

Temario

10 Evaluación del bienestar emocional del alumnado en el área de Educación Física

10.1. Principios y desafíos de la evaluación del bienestar emocional en el contexto de la Educación Física
10.2. Instrumentos y técnicas para la evaluación del bienestar emocional del alumnado
10.3. Herramientas digitales y recursos tecnológicos para el registro y seguimiento del bienestar emocional
10.4. Diseño de sistemas de evaluación integrados en la programación didáctica y toma de decisiones pedagógicas
10.5. Análisis de resultados y retroalimentación al alumnado y las familias

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención para el bienestar emocional desde la Educación Física

11.1. Fases del diseño de un programa de intervención para el bienestar emocional en Educación Física
11.2. Integración del programa de bienestar emocional en la programación didáctica del área
11.3. Implementación del programa: estrategias de gestión, dinamización y seguimiento
11.4. Evaluación del impacto del programa sobre el bienestar emocional del alumnado
11.5. Elaboración de proyectos de centro para la promoción del bienestar emocional a través de la actividad física
11.6. Análisis de experiencias y programas de referencia implementados en centros educativos nacionales e internacionales
11.7. Reflexión profesional, formación continua y comunidades de práctica docente en bienestar emocional y Educación Física

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

