ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Calentamiento y Prevención de Lesiones en Educación Física Escolar: Pautas para el Docente

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 Calentamiento y Prevención de Lesiones en Educación Física Escolar: Pautas para el Docente de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales de la educación que desean fortalecer sus competencias en uno de los aspectos más relevantes de la práctica docente: garantizar la seguridad del alumnado durante la actividad física. En un contexto donde las lesiones deportivas en el entorno escolar representan una preocupación creciente, este programa te proporciona las herramientas necesarias para intervenir de manera eficaz y fundamentada.

A lo largo del itinerario formativo, profundizarás en los fundamentos científicos del calentamiento, las bases anatómicas y fisiológicas aplicadas a la población escolar, así como en la epidemiología de las lesiones más frecuentes durante las clases de Educación Física.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la inclusión del calentamiento en la sesión de Educación Física escolar, justificando su relevancia a partir de la evidencia científica y el marco normativo vigente.

Clasificar las lesiones deportivas más frecuentes en el contexto de la Educación Física, analizando su epidemiología, sus mecanismos de producción y los factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos asociados.

Dominar los fundamentos de la flexibilidad, la movilidad articular y los distintos protocolos de estiramientos, diferenciando sus indicaciones y limitaciones según el momento de la sesión y las características del alumnado.

Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del aparato locomotor en edad escolar, identificando las particularidades madurativas que condicionan la vulnerabilidad musculoesquelética del alumnado.

Diseñar calentamientos adaptados a cada etapa educativa y contenido curricular, aplicando los principios de progresión, especificidad e individualización e incorporando estrategias de atención a la diversidad funcional del grupo-clase.

Implementar ejercicios de entrenamiento neuromuscular y propioceptivo con base en programas preventivos validados, integrándolos de forma sistemática dentro de la fase de calentamiento.

Objetivos del curso

Elaborar programaciones didácticas que integren el calentamiento preventivo como elemento transversal, desarrollando progresiones anuales que fomenten la autonomía del alumnado y la adquisición de una cultura preventiva transferible a su vida activa.

Aplicar instrumentos de evaluación del calentamiento y protocolos de primeros auxilios ante lesiones en el centro educativo, conociendo las responsabilidades legales del docente y los criterios para la reincorporación segura del alumnado a la práctica.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del calentamiento en la Educación Física escolar

1.1. Concepto, definición y funciones del calentamiento en el marco de la actividad física y deportiva
1.2. Evolución histórica del calentamiento como componente de la sesión de Educación Física
1.3. Marco normativo y curricular del calentamiento en la Educación Física escolar
1.4. Justificación científica del calentamiento como herramienta de prevención de lesiones
1.5. Mitos, creencias erróneas y prácticas desaconsejadas asociadas al calentamiento en el ámbito escolar

Temario

02 Bases anatómicas y fisiológicas aplicadas al calentamiento y la prevención de lesiones en edad escolar

2.1. Estructura y función del aparato locomotor en la población escolar
2.2. Respuestas fisiológicas del organismo durante la fase de calentamiento
2.3. El papel del sistema propioceptivo en la estabilidad articular y la prevención de lesiones
2.4. Desarrollo madurativo del sistema nervioso y su implicación en el control motor y la coordinación
2.5. Diferencias fisiológicas relevantes entre el alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria
2.6. Consideraciones fisiológicas específicas según sexo, composición corporal y nivel de condición física del alumnado

03 Epidemiología y tipología de las lesiones deportivas en el ámbito de la Educación Física escolar

3.1. Incidencia y prevalencia de lesiones durante las clases de Educación Física
3.2. Clasificación general de las lesiones deportivas más frecuentes en población escolar
3.3. Mecanismos de producción de las lesiones en las sesiones de Educación Física
3.4. Consecuencias físicas, psicológicas y académicas de las lesiones deportivas en el alumnado

Temario

04 Factores de riesgo y estrategias de prevención de lesiones en la actividad física escolar

4.1. Modelo multifactorial de la etiología de las lesiones deportivas aplicado al ámbito educativo
4.2. Factores de riesgo intrínsecos del alumnado
4.3. Factores de riesgo extrínsecos vinculados al entorno y a la intervención docente
4.4. Interacción entre factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos en la génesis de la lesión
4.5. Modelos teóricos de prevención de lesiones deportivas aplicables al contexto escolar
4.6. Estrategias preventivas primarias, secundarias y terciarias en la clase de Educación Física
4.7. El rol del docente de Educación Física como agente principal de prevención en el centro educativo

Temario

05 Estructura, fases y modalidades del calentamiento en el contexto de la Educación Física escolar

5.1. Principios generales que fundamentan el diseño del calentamiento
5.2. Fases del calentamiento: de la movilidad articular a la activación neuromuscular específica
5.3. Duración, intensidad y volumen óptimos del calentamiento en la sesión de Educación Física
5.4. Modalidades de calentamiento según su naturaleza, estructura y aplicación didáctica
5.5. Variables contextuales que condicionan el diseño del calentamiento
5.6. Errores frecuentes en la planificación y ejecución del calentamiento por parte del profesorado

Temario

06 Diseño de calentamientos adaptados a las etapas evolutivas del alumnado y a los contenidos curriculares

6.1. Calentamiento en Educación Primaria: características, objetivos y consideraciones didácticas específicas
6.2. Calentamiento en Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato
6.3. Diseño de calentamientos específicos según el contenido curricular principal de la sesión
6.4. Recursos materiales, espaciales y organizativos para la implementación eficaz del calentamiento en el centro escolar
6.5. Adaptaciones del calentamiento para alumnado con necesidades educativas especiales y diversidad funcional
6.6. Gestión de la heterogeneidad del grupo-clase en la fase de calentamiento
6.7. Criterios para la selección, secuenciación y progresión de ejercicios en el calentamiento
6.8. Repertorio práctico y ejemplificaciones de secuencias completas de calentamiento

Temario

07 Flexibilidad, movilidad articular y protocolos de estiramientos aplicados a la Educación Física escolar

7.1. Conceptualización de la flexibilidad y la movilidad articular en el contexto de la prevención de lesiones
7.2. Tipos de estiramientos y criterios de aplicación en la sesión de Educación Física
7.3. Evidencia científica actual sobre el efecto de los estiramientos en la prevención de lesiones y el rendimiento motor
7.4. Diseño de rutinas de movilidad articular y estiramientos para la sesión de Educación Física
7.5. Errores comunes en la prescripción y ejecución de estiramientos en el contexto escolar

Temario

08 Entrenamiento neuromuscular y estrategias propioceptivas como herramientas preventivas en la Educación Física escolar

8.1. Fundamentos del entrenamiento neuromuscular preventivo en población escolar
8.2. Programas de prevención neuromuscular con evidencia científica aplicables al contexto educativo
8.3. Componentes fundamentales del entrenamiento neuromuscular preventivo
8.4. Integración de ejercicios propioceptivos y neuromusculares dentro de la fase de calentamiento
8.5. Progresiones metodológicas y adaptaciones según nivel madurativo y competencia motriz del alumnado
8.6. Materiales didácticos y recursos prácticos para implementar el entrenamiento neuromuscular en la clase de Educación Física
8.7. Criterios de dosificación, frecuencia y evaluación de la eficacia del entrenamiento neuromuscular preventivo

Temario

09 La vuelta a la calma y las estrategias de recuperación como complemento preventivo en la sesión de Educación Física

9.1. Concepto, objetivos y justificación de la vuelta a la calma en el contexto de la Educación Física escolar
9.2. Efectos fisiológicos y psicológicos de la fase de recuperación post-ejercicio
9.3. Componentes y contenidos de la fase de vuelta a la calma
9.4. Diseño de rutinas de vuelta a la calma adaptadas al contenido de la sesión y a la etapa educativa

10 Planificación e integración del calentamiento preventivo en la programación didáctica de Educación Física

10.1. El calentamiento como elemento transversal en la programación anual de Educación Física
10.2. Integración del calentamiento preventivo en la estructura temporal de la sesión de Educación Física
10.3. Diseño de progresiones del calentamiento a lo largo de la programación anual
10.4. Estrategias metodológicas para la enseñanza del calentamiento como contenido educativo
10.5. Fomento de la cultura preventiva y desarrollo de hábitos de calentamiento autónomo y transferibles a la vida activa del alumnado

Temario

11 Evaluación del calentamiento, primeros auxilios básicos y protocolos de actuación ante lesiones en el centro educativo

11.1. Evaluación del calentamiento como contenido curricular en la Educación Física escolar
11.2. Valoración funcional básica del alumnado como herramienta de detección preventiva
11.3. Primeros auxilios básicos y actuación inmediata ante las lesiones más frecuentes en la clase de Educación Física
11.4. Protocolo de actuación del docente ante una lesión: comunicación, registro y derivación sanitaria
11.5. Criterios para la reincorporación progresiva y segura del alumnado a la práctica de Educación Física tras una lesión
11.6. Responsabilidad legal del docente de Educación Física en materia de prevención de lesiones y seguridad del alumnado

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

