ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Caminatas Saludables y Marcha Nórdica: Conceptos y Experiencias Municipales

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 Caminatas Saludables y Marcha Nórdica: Conceptos y Experiencias Municipales de ICUFOR. En un contexto donde el sedentarismo representa uno de los principales factores de riesgo para la salud pública, la promoción de actividades físicas accesibles como las caminatas y la marcha nórdica se ha convertido en una estrategia fundamental para mejorar el bienestar de la población.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos científicos de la actividad física y su relación con la salud, dominando las metodologías para diseñar y desarrollar sesiones de caminatas adaptadas a diferentes poblaciones. Además, adquirirás conocimientos técnicos especializados en marcha nórdica, incluyendo sus aplicaciones terapéuticas y rehabilitadoras en diversas patologías.

Duración
**50 horas**

Créditos
**2 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los fundamentos científicos de la actividad física y su relación con la salud, diferenciando entre actividad física, ejercicio físico y deporte e identificando las recomendaciones y marcos normativos vigentes para la promoción de estilos de vida activos.

Conocer los beneficios contrastados de las caminatas saludables sobre la salud integral, clasificando sus efectos cardiovasculares, musculoesqueléticos, psicológicos y sociales en las distintas poblaciones diana.

Analizar los fundamentos biomecánicos, fisiológicos y técnicos de la marcha nórdica, distinguiendo sus fases de aprendizaje, progresión didáctica y diferencias respecto a la marcha convencional.

Dominar los principios básicos de prescripción de actividad física en población general, aplicando criterios de dosificación, control de la intensidad y adaptación a diferentes grupos etarios y condiciones de salud.

Diseñar sesiones de caminatas saludables metodológicamente fundamentadas, integrando criterios de selección de rutas, estructura de la sesión, técnicas de dinamización grupal y estrategias de adherencia de los participantes.

Identificar las aplicaciones terapéuticas y rehabilitadoras de la marcha nórdica, relacionando la evidencia científica disponible con los protocolos clínicos dirigidos a patologías musculoesqueléticas, neurológicas, cardiorrespiratorias y metabólicas.

# Objetivos del curso

Elaborar programas municipales de caminatas saludables y marcha nórdica, aplicando herramientas de diagnóstico comunitario, planificación integral, coordinación intersectorial y evaluación de impacto.

Definir el perfil profesional del dinamizador de programas de caminatas saludables y marcha nórdica, describiendo las competencias técnicas, pedagógicas, comunicativas y de liderazgo necesarias para su desempeño eficaz.

# Temario

## 01 Fundamentos científicos de la actividad física, la salud y la promoción de estilos de vida activos

1.1. Conceptualización de la actividad física y su relación con la salud pública
1.2. El sedentarismo como factor de riesgo prevalente en la sociedad contemporánea
1.3. Marco normativo y estratégico para la promoción de la actividad física
1.4. Principios básicos de prescripción de actividad física en población general

## 02 Caminatas saludables: metodología, beneficios y aplicación en distintas poblaciones

2.1. Conceptualización y tipología de los programas de caminatas saludables
2.2. Beneficios contrastados de las caminatas saludables sobre la salud integral de las personas
2.3. Metodología para la planificación y el desarrollo de sesiones de caminatas saludables
2.4. Poblaciones diana y adaptaciones específicas de los programas de caminatas
2.5. Aspectos psicosociales y estrategias de adherencia a los programas de caminatas
2.6. Seguridad, prevención de riesgos y protocolos de actuación durante la actividad
2.7. Herramientas de monitorización, registro y seguimiento de la actividad física en caminatas

# Temario

## 03 Marcha nórdica: fundamentos técnicos, equipamiento y aplicaciones terapéuticas

3.1. Origen, evolución histórica y proceso de difusión internacional de la marcha nórdica
3.2. Fundamentos biomecánicos y fisiológicos que caracterizan la marcha nórdica
3.3. Técnica de la marcha nórdica: fases de aprendizaje y progresión didáctica
3.4. Equipamiento específico para la práctica de la marcha nórdica
3.5. Beneficios específicos de la marcha nórdica sobre la salud
3.6. Aplicaciones terapéuticas y rehabilitadoras de la marcha nórdica
3.7. Identificación de errores técnicos frecuentes y estrategias sistemáticas de corrección
3.8. Planificación de sesiones y estructuración de programas de marcha nórdica

# Temario

## 04 Experiencias municipales y diseño de programas comunitarios de caminatas saludables y marcha nórdica

4.1. El municipio como escenario estratégico para la promoción de la actividad física comunitaria
4.2. Diseño y planificación integral de programas municipales de caminatas y marcha nórdica
4.3. Experiencias municipales de referencia y buenas prácticas en caminatas saludables y marcha nórdica
4.4. Coordinación intersectorial y trabajo en red con agentes comunitarios de salud, deporte y servicios sociales
4.5. Evaluación de impacto, análisis de resultados y sostenibilidad de los programas municipales
4.6. El perfil profesional del dinamizador de programas de caminatas saludables y marcha nórdica

# 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

