ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Higiene Postural, Salud y Actividad Física en el Ámbito Escolar

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 Higiene Postural, Salud y Actividad Física en el Ámbito Escolar de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para profesionales que desean especializarse en la prevención y promoción de hábitos posturales saludables durante las etapas de desarrollo infantil y adolescente. En un contexto donde el sedentarismo y el uso prolongado de dispositivos tecnológicos afectan significativamente la salud musculoesquelética del alumnado, esta formación te proporcionará herramientas fundamentales para intervenir de manera efectiva desde el entorno educativo.

A lo largo del programa, profundizarás en fundamentos anatómicos y biomecánicos, aprenderás a identificar alteraciones posturales frecuentes como escoliosis o hipercifosis, y dominarás técnicas de evaluación aplicables en el aula.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Comprender los fundamentos anatómicos y biomecánicos de la postura corporal, identificando las estructuras y mecanismos implicados en el equilibrio postural.
- Identificar las principales alteraciones y patologías posturales en el alumnado en edad escolar, distinguiendo entre desviaciones funcionales y estructurales.
- Analizar los principios de ergonomía escolar, fundamentando la adecuación del mobiliario, los materiales y la organización del entorno físico del aula.
- Diseñar programas de ejercicio correctivo, acondicionamiento postural y fomento de la actividad física, aplicando criterios de progresión y adaptación a las necesidades del alumnado.
- Conocer el desarrollo evolutivo y la maduración postural en la infancia y la adolescencia, diferenciando los factores de riesgo asociados a cada etapa de crecimiento.
- Aplicar métodos e instrumentos de valoración postural en el contexto educativo, utilizando pruebas funcionales, cuestionarios y protocolos de derivación adecuados.
- Desarrollar estrategias de higiene postural y de promoción de la salud en el entorno escolar, incorporando enfoques didácticos adaptados a cada etapa educativa.
- Implementar y evaluar programas integrales de intervención en higiene postural y actividad física en el centro escolar, utilizando indicadores de proceso, resultado e impacto.

Temario

01 Fundamentos anatómicos y biomecánicos de la postura corporal

1.1. Concepto de postura corporal y su relevancia para la salud integral
1.2. Anatomía funcional del aparato locomotor implicada en el mantenimiento postural
1.3. Principios biomecánicos de la estática y la dinámica corporal
1.4. Control neuromuscular y mecanismos de regulación del tono postural
1.5. Factores determinantes de la postura: variables biológicas, psicológicas y ambientales

02 Desarrollo evolutivo y maduración postural en la infancia y la adolescencia

2.1. Etapas del desarrollo motor y su relación con la adquisición del control postural
2.2. Maduración del sistema musculoesquelético y óseo durante las fases de crecimiento
2.3. Influencia de los procesos de crecimiento en las curvaturas vertebrales y la alineación corporal
2.4. Hábitos posturales adquiridos en el entorno familiar y escolar durante la infancia
2.5. Factores de riesgo postural asociados a cada etapa del desarrollo evolutivo

Temario

03 Principales alteraciones y patologías posturales en el alumnado en edad escolar

3.1. Clasificación general de las alteraciones posturales: diferencias entre alteraciones funcionales y estructurales
3.2. Desviaciones del raquis en el plano frontal: escoliosis y actitudes escolióticas
3.3. Desviaciones del raquis en el plano sagital: hipercifosis dorsal e hiperlordosis lumbar
3.4. Alteraciones posturales de las extremidades inferiores
3.5. Alteraciones posturales de la cintura escapular y el tronco
3.6. Dolor de espalda en la población escolar: prevalencia, causas y factores predisponentes
3.7. Repercusiones de las alteraciones posturales en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la calidad de vida

Temario

04 Evaluación y valoración postural en el contexto educativo

4.1. Objetivos, principios y limitaciones de la valoración postural realizada en el ámbito escolar
4.2. Métodos observacionales de evaluación postural aplicables por el profesorado
4.3. Test y pruebas funcionales para la detección de alteraciones en el entorno escolar
4.4. Herramientas, cuestionarios y escalas para la evaluación de hábitos posturales del alumnado
4.5. Criterios y protocolos de derivación a profesionales sanitarios especializados
4.6. Registro sistemático, seguimiento longitudinal y comunicación de resultados

05 Ergonomía escolar: mobiliario, materiales y organización del entorno físico del aula

5.1. Conceptos fundamentales de ergonomía aplicados al diseño del entorno educativo
5.2. Diseño y adecuación del mobiliario escolar a las características antropométricas del alumnado
5.3. Organización espacial del aula como factor condicionante de la adopción de posturas adecuadas
5.4. Mochilas, material escolar y transporte de cargas en la edad escolar
5.5. Uso de dispositivos electrónicos y pantallas en el aula: implicaciones para la postura
5.6. Normativa vigente y recomendaciones institucionales sobre ergonomía en centros escolares

Temario

06 Fundamentos y estrategias de higiene postural aplicada al ámbito escolar

6.1. Concepto, objetivos y principios rectores de la higiene postural
6.2. Posturas correctas en las actividades cotidianas del entorno escolar
6.3. Higiene postural en las actividades de Educación Física y deporte escolar
6.4. Higiene postural en el ocio, el tiempo libre y el entorno doméstico del alumnado
6.5. Conciencia corporal y propiocepción como fundamento de la educación postural
6.6. Estrategias didácticas para la enseñanza de hábitos posturales saludables al alumnado
6.7. Adaptación de la educación postural a las diferentes etapas educativas
6.8. Recursos y materiales educativos para la educación postural en el centro escolar

07 Promoción de la salud y educación para la salud en el entorno escolar

7.1. Marco conceptual de la promoción de la salud en el contexto de la institución escolar
7.2. La educación para la salud como contenido transversal del currículo escolar
7.3. Papel de la comunidad educativa en la promoción de estilos de vida saludables
7.4. Marco normativo, legislativo y evidencia científica sobre la promoción de la salud en centros educativos

Temario

08 Actividad física, condición física y salud en la etapa escolar

8.1. Beneficios de la práctica regular de actividad física para la salud infantil y adolescente
8.2. Recomendaciones internacionales de actividad física para la infancia y la adolescencia
8.3. Niveles de actividad física y prevalencia de sedentarismo en la población escolar actual
8.4. Componentes de la condición física relacionados con la salud y el mantenimiento postural
8.5. Evaluación de la condición física saludable en el contexto escolar
8.6. Estrategias para incrementar los niveles de actividad física en el centro educativo
8.7. Motivación, adherencia y promoción de estilos de vida activos en el alumnado

Temario

09 Ejercicio físico correctivo y programas de acondicionamiento postural para el alumnado

9.1. Principios del ejercicio físico orientado a la mejora, compensación y corrección postural
9.2. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura estabilizadora del tronco y la pelvis
9.3. Ejercicios de flexibilidad y estiramientos aplicados a la compensación postural
9.4. Métodos y técnicas específicas de reeducación y conciencia postural
9.5. Diseño de sesiones prácticas y circuitos de acondicionamiento postural
9.6. Adaptación de los programas de ejercicio a las características y necesidades del alumnado

10 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención en higiene postural y actividad física en el centro escolar

10.1. Análisis de necesidades y diagnóstico inicial de la situación del centro educativo
10.2. Diseño del programa integral de intervención
10.3. Estrategias para la implementación efectiva del programa en el centro
10.4. Instrumentos y procedimientos de evaluación de la eficacia del programa
10.5. Sostenibilidad, institucionalización y buenas prácticas

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

