ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Yoga y Estiramientos en Educación Física: Propuestas Didácticas para Primaria y Secundaria

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 Yoga y Estiramientos en Educación Física: Propuestas Didácticas para Primaria y Secundaria de ICUFOR. En los últimos años, el yoga y los estiramientos han demostrado ser herramientas pedagógicas de gran valor para mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo del alumnado. Este programa te prepara para integrar estas prácticas de forma fundamentada y efectiva en tus clases, respondiendo a las necesidades actuales de la educación física escolar.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos anatómicos, fisiológicos y pedagógicos necesarios para diseñar propuestas didácticas adaptadas a cada etapa educativa. Aprenderás a aplicar diferentes modalidades de yoga, técnicas de estiramiento y estrategias de mindfulness, siempre considerando la diversidad del alumnado y los principios de inclusión.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la inclusión del yoga y los estiramientos en la programación de Educación Física, identificando sus bases históricas, conceptuales, normativas y su vinculación con el currículo oficial de Primaria y Secundaria.

Analizar los beneficios cognitivos, emocionales y sociales que el yoga y los estiramientos aportan a la infancia y la adolescencia, interpretando la evidencia científica disponible sobre su impacto en el bienestar y el rendimiento académico del alumnado.

Diferenciar las principales modalidades de yoga y técnicas de estiramiento y flexibilidad, clasificando sus características y seleccionando las más adecuadas en función de la etapa educativa, el nivel de competencia motriz y los objetivos de aprendizaje.

Conocer las bases anatómicas, fisiológicas y evolutivas del aparato locomotor y del sistema respiratorio en edad escolar, relacionando sus características con las exigencias y precauciones propias de la práctica del yoga y los estiramientos.

Dominar los principios pedagógicos, los estilos de enseñanza y las estrategias metodológicas específicas para la conducción de sesiones de yoga y estiramientos, aplicando modelos didácticos centrados en el alumnado y en la experiencia corporal consciente.

Diseñar unidades didácticas, sesiones y programaciones de yoga y estiramientos adaptadas a cada ciclo de Educación Primaria y a cada etapa de Educación Secundaria, incorporando propuestas prácticas progresivas, recursos específicos y estrategias de gestión del aula.

Objetivos del curso

Implementar técnicas de mindfulness, relajación, pranayama y regulación emocional en las sesiones de Educación Física, integrando estrategias de atención a la diversidad e inclusión que garanticen la participación plena de todo el alumnado.

Elaborar instrumentos de evaluación y protocolos de seguridad para las propuestas de yoga y estiramientos en el ámbito escolar, desarrollando programas educativos integrales alineados con el proyecto educativo del centro.

Temario

01 Fundamentos conceptuales e históricos del yoga y los estiramientos en el ámbito educativo

1.1. Origen y evolución histórica del yoga: de la tradición oriental a la práctica educativa occidental
1.2. Conceptualización y tipología de los estiramientos en el contexto de la actividad física escolar
1.3. Marco normativo y curricular de la Educación Física en las etapas de Primaria y Secundaria
1.4. Justificación pedagógica de la inclusión del yoga y los estiramientos en la programación de Educación Física
1.5. Estado actual de la investigación y evidencia científica sobre yoga y estiramientos en el ámbito escolar

Temario

02 Bases anatómicas y fisiológicas aplicadas a la práctica del yoga y los estiramientos en edad escolar

2.1. Fundamentos de anatomía del aparato locomotor relevantes para la práctica del yoga y los estiramientos
2.2. Desarrollo evolutivo del sistema musculoesquelético en las etapas de Primaria y Secundaria
2.3. Fisiología del estiramiento: mecanismos neuromusculares y respuestas adaptativas del organismo
2.4. Fisiología de la respiración y su integración en la práctica del yoga escolar
2.5. Sistema nervioso autónomo y regulación del estrés a través de la práctica de yoga y estiramientos
2.6. Contraindicaciones y precauciones fisiológicas específicas en la práctica escolar del yoga y los estiramientos

Temario

03 Beneficios psicológicos, emocionales y sociales del yoga y los estiramientos en la infancia y la adolescencia

3.1. Impacto del yoga y los estiramientos en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico
3.2. Beneficios sobre el bienestar emocional, la salud mental y la conciencia corporal del alumnado
3.3. Desarrollo de competencias socioemocionales a través de la práctica grupal del yoga
3.4. Síntesis de la evidencia científica sobre los beneficios psicosociales del yoga en población escolar

Temario

04 Marco pedagógico y didáctico para la integración del yoga y los estiramientos en la Educación Física

4.1. Modelos pedagógicos aplicables a la enseñanza del yoga y los estiramientos en el contexto escolar
4.2. Principios didácticos fundamentales para la enseñanza del yoga y los estiramientos en el aula
4.3. El papel del docente de Educación Física como facilitador de prácticas de yoga y estiramientos
4.4. Estilos de enseñanza y estrategias metodológicas específicas para la práctica del yoga y los estiramientos
4.5. Recursos materiales, espaciales y temporales para la implementación del yoga y los estiramientos en el centro educativo
4.6. Integración transversal del yoga y los estiramientos con otras áreas y materias curriculares
4.7. Estrategias de motivación y fomento de la adherencia a la práctica del yoga y los estiramientos entre el alumnado

Temario

05 Modalidades de yoga y su adaptación a los contextos educativos de Primaria y Secundaria

5.1. Panorama general de las principales modalidades de yoga aplicables al ámbito escolar
5.2. Hatha Yoga: fundamentos, posturas básicas y adaptaciones para el aula de Educación Física
5.3. Yoga dinámico y Vinyasa: secuencias de movimiento fluido adaptadas al alumnado
5.4. Yoga restaurativo y posturas de relajación en el entorno educativo escolar
5.5. Yoga en pareja y acro-yoga educativo: propuestas colaborativas y cooperativas para el aula
5.6. Yoga-cuento y yoga lúdico: estrategias narrativas y gamificadas para edades tempranas

Temario

06 Técnicas de estiramiento y flexibilidad aplicadas a la Educación Física escolar

6.1. Conceptualización y clasificación de los principales tipos de estiramiento
6.2. Principios metodológicos del entrenamiento de la flexibilidad en edad escolar
6.3. Repertorio de estiramientos del tren superior: cuello, hombros, brazos y tronco
6.4. Repertorio de estiramientos del tren inferior y abordaje de las cadenas miofasciales
6.5. Los estiramientos como componente del calentamiento y la vuelta a la calma en las sesiones de Educación Física
6.6. Integración de los estiramientos con el trabajo de otras cualidades físicas y contenidos curriculares
6.7. Errores frecuentes en la ejecución de estiramientos escolares y pautas de corrección postural

Temario

07 Propuestas didácticas de yoga y estiramientos para Educación Primaria (6-12 años)

7.1. Características psicoevolutivas y motrices del alumnado de Educación Primaria relevantes para la práctica del yoga y los estiramientos
7.2. Diseño de unidades didácticas de yoga y estiramientos para la etapa de Educación Primaria
7.3. Propuestas prácticas para el primer ciclo de Educación Primaria (6-8 años)
7.4. Propuestas prácticas para el segundo ciclo de Educación Primaria (8-10 años)
7.5. Propuestas prácticas para el tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años)
7.6. Recursos didácticos, materiales específicos y herramientas de apoyo para Educación Primaria
7.7. Estrategias de organización del aula y gestión del grupo en las sesiones de yoga y estiramientos en Primaria
7.8. Ejemplos completos de sesiones, unidades didácticas y programaciones de aula para cada ciclo

Temario

08 Propuestas didácticas de yoga y estiramientos para Educación Secundaria (12-18 años)

8.1. Características psicoevolutivas y motrices del alumnado de Educación Secundaria relevantes para la práctica
8.2. Diseño de unidades didácticas de yoga y estiramientos para la etapa de Educación Secundaria
8.3. Propuestas prácticas para el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (12-14 años)
8.4. Propuestas prácticas para el segundo ciclo de ESO y Bachillerato (14-18 años)
8.5. Vinculación del yoga y los estiramientos con otros contenidos de Educación Física en Secundaria
8.6. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la enseñanza del yoga y los estiramientos en Secundaria
8.7. Ejemplos completos de sesiones, unidades didácticas y programaciones para Educación Secundaria

Temario

09 Mindfulness, relajación y regulación emocional como herramientas complementarias en Educación Física

9.1. Fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la práctica del yoga educativo
9.2. Técnicas de relajación aplicables en el aula de Educación Física con alumnado de Primaria y Secundaria
9.3. Pranayama educativo: técnicas de respiración consciente adaptadas al alumnado escolar
9.4. Estrategias de regulación emocional basadas en el yoga, la respiración y la atención plena
9.5. Integración práctica del mindfulness y la relajación en la estructura de las sesiones de Educación Física

Temario

10 Atención a la diversidad e inclusión en las prácticas de yoga y estiramientos en el aula

10.1. Principios de inclusión y atención a la diversidad en la Educación Física y su aplicación al yoga y los estiramientos
10.2. Adaptaciones del yoga y los estiramientos para alumnado con diversidad funcional motora
10.3. Adaptaciones para alumnado con trastorno del espectro autista y diversidad cognitiva
10.4. Yoga y estiramientos para alumnado con trastornos de conducta y dificultades socioemocionales
10.5. Consideraciones de diversidad cultural, de género y corporal en la práctica del yoga en el contexto escolar
10.6. Diseño de sesiones inclusivas: estrategias multinivel, codocencia y apoyos entre iguales

11 Evaluación, seguridad y diseño de programas educativos de yoga y estiramientos

11.1. Evaluación del aprendizaje en las propuestas de yoga y estiramientos en Educación Física
11.2. Seguridad, prevención de riesgos y responsabilidad legal en la práctica escolar del yoga y los estiramientos
11.3. Diseño de programas educativos integrales de yoga y estiramientos para centros escolares
11.4. Tendencias de innovación y perspectivas de futuro en la integración del yoga y los estiramientos en la 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

