



FORMACIÓN ... MARCHA NÓRDICA INICIACIÓN

Desde su nacimiento en la década de los años 30 del siglo pasado, la Marcha Nórdica no ha hecho más que ganar adeptos... ¿Quieres saber por qué?

¡Vente!, te ayudamos a llenar tu mochila de conocimientos



Objetivo

- Dar a conocer una actividad física accesible a cualquier Grupo de Edad y/o condición física, de la que destaca su valor terapéutico y saludable; su sencillez, naturalidad y eficacia en la mejora de la condición física
- Mostrar su técnica y bases de movimiento, que incorpora bastones al acto de andar, implicando activamente el tren superior

¿A quién va dirigido?

(Orden de preferencia en la inscripción)

- A Deportistas Federados FECAMON 2021
- A Deportistas Federados en otras Federaciones adscritas a FEDME
- A cualquier persona interesada



Plazas

- Mínimo 8 alumn@s
- Máximo 12 alumn@s

Ratio

- 1 Docente
- 12 Alumn@s

Estructura del Curso

- Carga lectiva de 8 horas
- Teoría-práctica 25%-75%
- Jornada tipo, 8 horas (2 horas teóricas, 6 horas prácticas)

<http://www.fecamon.es/formacion/formacion-deportiva>

Certificación y acceso a otras formaciones

Completado el 80% de los contenidos, se obtendrá la Certificación de "Iniciación a la Marcha Nórdica" homologada por la Escuela Canaria de Montaña

Esta formación da acceso a:

- Marcha Nórdica 2 (Nivel Medio)

Puedes complementar Marcha Nórdica 1 con las siguientes formaciones:

- Montaña 1
- Orientación con Mapa y Brújula
- Orientación con Dispositivos Electrónicos ...

Contenidos

- Datos Históricos
- Equipo y Material básico
- Alimentación e hidratación
- Planificación de actividades
- Calentamiento y vuelta a la calma
- Posición y progresión según el tipo de técnica
- Beneficios de esta modalidad deportiva
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno
- Ritmo y desarrollo de una actividad de Marcha Nórdica



Working Muscles

90%



Nordic walking

50%



Running

45%



Cycling



Perfil Docente

- Técnico FECAMON de Marcha Nórdica
- Instructor/a ECM

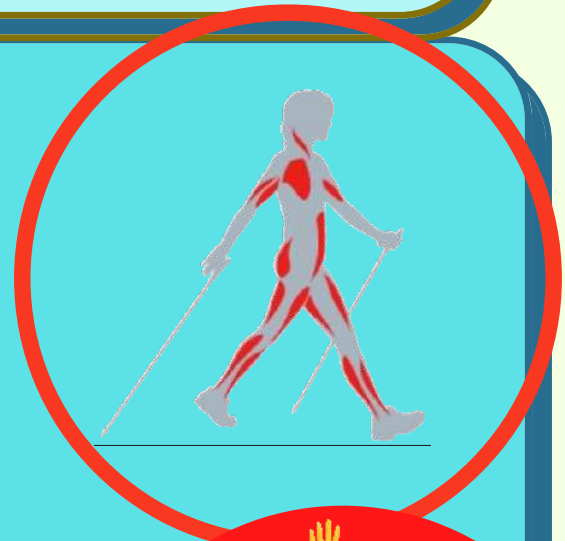


Metodología

El modelo metodológico cuenta con una serie de estrategias, estilos y herramientas (exposiciones magistrales, audiovisuales, reproducción de modelos, resolución de de problemas, etc), favoreciendo en el alumnado un aprendizaje significativo, lo que le ayudará a la posterior toma de decisiones en su práctica de esta modalidad deportiva

Material necesario

- Mochila pequeña y ligera o riñonera
- Ropa deportiva cómoda adecuada a la meteorología de la jornada
- Calzado de trail running o senderismo ligero, para andar por ámbito urbano y senderos sencillos
- Bolsa de hidratación, cantimplora, recipiente reutilizable ...
- Alimento ligero tipo pieza de fruta, frutos secos, barritas ...
- Elementos de protección solar: Cremas, gorra, gafas



Coste de la formación

Deportistas Federad@s	30€
Alumnado no Federado	40€

Incluye el préstamo de bastones de Marcha Nórdica

¡Forma tu propio Grupo y elige las fechas!

